

# بچوں کے روزمرہ نفسیاتی مسائل اور ان کا حل

اعتماد کی کمی، بستر پر پیشاب، کھانا کم کھانا، انگوٹھا چوسنا، نمن چباننا، ہکلاہٹ  
ضد بد تمیزی، لہرائی جھگڑا، ناگفت مرینگ، سکول میں داخلہ، دوائی پلانا



کتاب خانہ طب Facebook |





”پروفیسر عہد الفکر نے ہوں کے عام مسائل کے متعلق جو کتاب تصنیف کر کے ایک اہم ضرورت کو پورا کیا ہے۔ جن باتوں کو اس کتاب کا موضوع بنایا گیا ہے وہ ان باتوں نہیں بلکہ وہی عام بات ہیں جو ہر گھر کی ذات ہیں۔ تخریب ہر پتے کی پرورش کے دوران ایسے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ جن کا ذکر اس کتاب میں کیا گیا ہے۔ ان مسائل، ان کی وجوہات اور نپٹنے کے طریقوں سے قارئین کو آگاہ و پابا ہے۔ توقع کی جاتی ہے کہ تعلیم یافتہ گھروں میں اس کتاب کا خیر مقدم کیا جائے گا۔“

خالد غفیل



# بچوں کے روزمرہ مسائل

اور

## اُن کا حل

اعتماد کی کمی، ہستر پر پیشاب، کھانا کم کھانا،  
انگوٹھا چوسنا، ناخن چبانے، ہکلاہٹ، ضد، بدتمیزی،  
لڑائی، جھگڑا، نا املت، ٹریننگ سکول میں داخلہ، دوائی پلانے

عبدالشکور

ایم ایس سی نفسیات اے ڈی سی پی



# فہرست

7	تعارف مولف	
9	دوسرے ایڈیشن سے پہلے	
11	پیش لفظ	
13	اتھار رائے	
15	دیباچہ	
19	بچے کو پراثر شخصیت کا مانگ بتائیے	باب 1
37	تقریرت --- ایک بار	باب 2
47	کرداری مسائل 'افندہ' بد تمیزی 'نا فرمانی' 'وجہ اور حل	باب 3
63	تائم آؤٹ کے طریقے کا بچوں کے کچھ دیگر مسائل پر اطلاق	باب 4
	اپنے کاموں کے سامنے بد تمیزی کرنا 'پیشہ یا چیزوں' آگیا اور بے طرح کھانا	
68	بچوں کے کھانا کم کھانے کا مسئلہ اور علاج	باب 5
77	انگوٹھا چوسنا / انگلی چوسنا، منہ چوسنا	باب 6
84	رات کو سوتے میں بستر گھبرا کر نا (بستر پر پیشاب کرنا)	باب 7
91	ناخن چبانا	باب 8
95	ہکلاہٹ	باب 9
101	بچے کو پاٹ پر بٹھانے کی تربیت دینا --- ایک احسن طریقہ	باب 10
105	ٹائلٹ ٹریننگ	باب 11
112	بچوں کی کچھ عام غلط خواہشات 'انگلی دھو بات کا پتہ چلانا اور ان کا حل	باب 12
127	بچے کو سکول میں داخل کرانے کے لیے تیار کرنا	باب 13
132	ہاں کا دودھ چھڑانے کا طریقہ	باب 14
138	بچے کو دوائی پلانا	باب 15
140	کتابیات	

ایثار، قربانی اور شفقت  
جیسے لطیف جذبے سکھانے والی

مال

کے نام

# تعارف مولف

مولف عبدالشکور 34 سال قبل شریقیات 'سیالکوٹ' میں پیدا ہوئے۔ ابتدائی تعلیم جناح ایجنسی شینسی اور گورنمنٹ قومی ہائی سکول سے حاصل کی۔ اس کے بعد گورنمنٹ اسلامیہ کالج سے انٹرمیڈیٹ اور گورنمنٹ سرے کالج سے پہلے گریجویٹ اور پھر نفسیات میں ماسٹرز کیا۔ اس کے بعد ایک ممتاز تعلیمی ادارے میں درس و تدریس کے سلسلے سے منسلک ہو گئے۔ اسی دوران علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی سے بی ایڈ کر لیا۔ بعد ازاں سنٹر فار کلینیکل سائیکالوجی، پنجاب یونیورسٹی لاہور سے طبی نفسیات (Clinical Psychology) میں ایڈوانسڈ ڈپلومہ حاصل کر لیا۔ اسی سلسلے میں میو ہسپتال لاہور میں تقریباً سوا سال کام کیا۔ سیالکوٹ واپسی پر جناب و دس و تدریس اور پرنسپل کا سلسلہ شروع کیا وہیں علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی سے ایم ایڈ سوشل انجکشن کر لیا۔ کئی سرٹیفکیٹ گورنمنٹ بھی دیتا دیتا کر چکے ہیں جن میں چٹانم اور پیچ قمرانی کے گورنمنٹ قابل ذکر ہیں۔

مولف آج کل سیالکوٹ کے ایک ممتاز تعلیمی ادارے میں وائس پرنسپل اور ڈائریکٹر اکادمکس ہیں۔ شام کو سید میڈیکل کینکرس 'کینسر روڈ' سیالکوٹ (0432-596459, 597359) میں نفسیاتی تعلیمی اور گفتار کے مسائل کا علاج کرتے ہیں۔

یہ کتاب مولف کی پہلی کتاب ہے اس سے پہلے ان کے کچھ مضامین مختلف اخبارات اور رسائل میں چھپ چکے ہیں۔



# دوسرے ایڈیشن سے پہلے

”بعد اپنے رب کی طرف ایک قدم اٹھاتا ہے تو وہ ذات کریم بندے کی طرف  
دس قدم اٹھاتی ہے۔“

کتاب ”بچوں کے روزمرہ نفسیاتی مسائل اور ان کا حل“ لکھنے کا مقصد یہ تھا کہ  
نفسیات کا وہ علم عام آدمی تک پہنچے جس کا تعلق اس کی زندگی کے عملی و اطلاقی پہلوؤں  
سے ہے۔ جنوری 2000ء کے آخری دنوں میں جب کتاب مارکیٹ میں آئی تو وہم و  
گمان میں بھی نہیں تھا کہ صرف پانچ ماہ کے قلیل عرصے میں اس کی ایک ہزار کاپیاں  
فروخت ہو جائیں گی اور دوسرے ایڈیشن کی ضرورت پڑے گی۔ اس کامیابی پر رب  
رحیم کا جتنا بھی شکر ادا کیا جائے کم ہے۔

رب رحیم کے بعد اس کے بندوں کا شکر یہ جنہوں نے کہ اس کتاب کو خرید اور  
پسند کیا یہاں چند لوگوں کا ذکر کرنا مناسب ہو گا جن کا کوئی فعل اس کتاب کے حوالے  
سے انہی یا وہوں کا حصہ بن گیا۔

سب سے پہلے تو ”تخلیقات پبلشرز“ کے مالک لیاقت علی صاحب کا شکر یہ کہ  
جنہوں نے اس کتاب کو پہلی دفعہ چھاپنے کا رستہ کیا۔ ورنہ تو دوسرے پبلشرز کا کتنا تھا  
کہ آپ خود ہی اپنی ایک تہائی کتابوں کے خریدار بن جائیں تو ہم کتاب چھاپ دیتے  
ہیں۔ ایسے میں لیاقت صاحب نے مسودہ دیکھ کر باوقار انداز سے سیالکوٹ سے بلایا اور  
کسی شرط کے بغیر کتاب چھاپی۔ یہ ان کی عفت کی دلیل ہے کہ ایک نئے مصنف کو اتنی  
عزت دی۔

دوسرے نمبر پر سہی ”سیالکوٹ کے ظفر عظیم داؤد صاحب“ خالد ظلیل صاحب  
اور حافظ محمد قیصر فدا صاحب کی مشاورت کا شکر گزار ہوں۔ یہ کتاب اگر اتنے کم عرصے  
میں فروخت ہوئی تو اس کا کریڈٹ لازماً خالد ظلیل صاحب اور حافظ صاحب کو بھی جانا



ہے کیونکہ یہ وہی تھے جنہوں نے اس میں سرخیاں اور تصاویر لگانے کے سلسلے میں عملی طور پر بہت مدد کی جس کی وجہ سے کتاب خوبصورت اور جاذب نظر ہو گئی۔  
 خصوصی طور پر شکر گزار ہوں محترمہ شاپین حقیق الرحمن صاحب (سوبائی و زیر  
 برائے سماجی بہبود) انکار انہوں نے نہ صرف تحریب رونمائی کی صدارت فرمائی بلکہ 50  
 کتابیں خریدنے کا وعدہ کیا تو بعد میں 100 کتابیں خریدیں۔ بہت شکریہ امد صاحب اور  
 ان کے حوالے سے سوہنا پاک انڈسٹری 'سیالکوٹ' والوں کا جنہوں نے تقریب کے تمام  
 اخراجات برداشت کیے۔ اس تقریب کو یادگار بنانے پر پروفیسر منور احمد چوہدری،  
 پروفیسر شیخ محمد سعید اور سید اکرم علی شاہ صاحب کا بھی شکر گزار ہوں۔ ڈاکٹر نوٹھین کے۔  
 رحمان صاحب کا بھی بہت شکریہ کہ جنہوں نے خصوصی اجتماع کے ساتھ تعریفی خط بھیج کر  
 حوصلہ افزائی فرمائی۔ اس تقریب کے حوالے سے ہی معروف صحافی اور سوشل ورکر  
 عبدالشکور مرزا صاحب کا شکر گزار ہوں جنہوں نے مسلمانان گرامی کے حوالے سے  
 خصوصی رہنمائی فرمائی۔

بہت بہت شکریہ بہت بڑے ماہر نفسیات اور اس سے بڑا بہت بڑے انسان  
 محترم مقبول باہری صاحب کا جنہوں نے نہ صرف حوصلہ افزائی فرمائی بلکہ ماہرین طبی  
 نفسیات کی قومی کانفرنس میں کتاب پر پیپر پڑھنے کا موقع بھی فراہم کیا۔  
 ایک شخصیت جن کا ایک فعل بہت مثالی لگاؤ ہیں یو ایسٹ 'سیالکوٹ' کے ڈائریکٹر  
 محمد انور خاں صاحب۔ خاں صاحب کو جب کتاب تحفہ پیش کی تو انہوں نے اسے پڑھنے  
 کے فوراً بعد اپنی میز کے کونے پر اس انداز سے رکھ دیا کہ ان کے آفس میں آنے والے  
 ہر فرد کی نظر اس پر پڑے۔ کئی لوگوں کا کتاب سے تعارف انہی کے حوالے سے ہوا۔  
 جس خوبصورت طریقے سے انہوں نے پیرائی فرمائی بڑا اچھا لگا۔ شکریہ خاں صاحب  
 آخر میں شیخ آصف صاحب (راجپوت 'سیالکوٹ') اور پروفیسر امین جاوید صاحب  
 (سلاٹم 'سیالکوٹ') کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہوں کہ جنہوں نے لاہور پرز کو عطیہ کرنے کے  
 حوالے سے کتابیں خریدیں۔

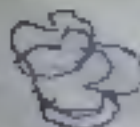


## پیش لفظ

تخلیق ایک جاں گسل عمل ہے لیکن اس کے پایہ تکمیل تک پہنچنے پر حاصل ہونے والا سکون بھی امر ہے۔ میرا وطن اہل علم لوگوں سے بھرپورا ہے لیکن کسی نہ کسی وجہ سے تخلیق خصوصاً "نفسیات کے میدان میں تخلیق کا کام لیتا نہیں ہو سکا جتنا ہونا چاہیے تھا۔ چند گنے چنے لوگوں کے علاوہ ہر کوئی سینہ بہ سینہ علم متعلّق کر رہا ہے۔ نیا شعبہ 'اہل مسائل' وقت وغیرہ کے علاوہ ایک بڑی وجہ جو نظر میں آتی ہے 'وہ ہے ہماری کمزور انگلش۔ ہمارے بیشتر طلبہ جن سے کہ مستقبل میں تخلیقی کام کی توقع کی جاسکتی ہے اور کئی اساتذہ اس میدان میں اسی لئے نہیں آئے کہ وہ انگلش کی کتب پڑھنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔ جب اس شعبے میں موجود لوگوں کا یہ مسئلہ ہے تو پھر عام آدمی کا کیا حال ہو گا؟ اکثر نفسیات کی کتب جو اردو میں موجود ہیں اور نظریاتی تصورات اور سلیبس کا احاطہ کرتی ہیں 'چنانچہ عام قاری کے لئے کسی طور دلچسپ نہیں ہوتیں۔ اسی مسئلے کو یہ نظر رکھ کر یہ کتب لکھی گئی ہے۔

اس کتاب کے لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ نفسیات کا وہ علم عام آدمی تک پہنچے جو اس کی زندگی کے عملی و اطلاقی پہلوؤں سے متعلق ہے۔ کتاب میں عام روزمرہ زبان استعمال کرنے کی کوشش کی گئی ہے تاکہ عام آدمی ان کو سمجھ سکے۔

انتہائی معذرت 'نفسیات کے اساتذہ سے کہ ہو سکتا ہے انہیں اس میں بہت سی تکنیکی خامیاں نظر آئیں، لیکن شاہد عام قسم جاننے کے لئے ایسا ضروری تھا۔ میری ان سے درخواست ہے کہ تنقید کرتے وقت دو اصول مد نظر رکھیں اور مجھے امید ہے ان کو ان کا علم ہو گا۔ پہلا یہ کہ ایک غلطی نکلنے سے پہلے دو خوبیاں بھی بیان کریں تاکہ مولف غلطی کو رفع کرنے کی کوشش کرے نہ کہ دفاعی پوزیشن اختیار کرے۔ دوسرے یہ کہ جس پوائنٹ پر تنقید کی جائے اس کی اصلاح کر کے اس کو بہتر طریقے سے بیان بھی کیا جائے تاکہ دوسرے ماہرین سے مشورہ کر کے اس کو شامل کتاب کیا جاسکے۔ تنقید یہ ہے تنقید تو دنیا کا آسان ترین کام اور بہت سے



لوگوں کی علالت بھی ہے۔ مشہور ہے کہ دوسرے کی آنکھ کا بل بھی نظر آجاتا ہے اور اپنی آنکھ کا  
شہسہ بھی نظر نہیں آتا۔

مجھے اس کتاب کے سلسلے میں نہ صرف ماہرین نفسیات کی تنقید و مشہوریت کا انتظار رہا ہے  
بلکہ مجھے عام آدمی سے بھی یہ پوچھنا ہے کہ آپ کو یہ کتاب کیسی لگی؟ اس میں بیان کئے گئے  
طریقے قابل استعمال ہیں یا نہیں؟ اگر آپ نے استعمال کئے تو کوئی فائدہ ہوا یا نہیں؟ اگر ہوا تو  
کتنا اور اگر نہیں ہوا تو آپ اس کی کیا وجہ سمجھتے ہیں؟

آخر میں یہ ضرور کسنا چاہوں گا کہ کسی بھی طریقے کے استعمال میں اگر کوئی مشکل محسوس  
ہو تو عمل کیس، ہسٹری (Case History) اور جوابی لفافے کے ساتھ خط لکھیں۔ کوشش ہوگی  
کہ جلد از جلد جواب دے سکوں۔

دعاؤں کا طالب

عبد الشکور

المراد مصطفیٰ ٹاؤن

نزد فیکٹری ایریا، سیالکوٹ-4



[illegible]

پروفیسر آغا افضل حمید خاں

پیش رو پرستش و او را در آغوش می‌گیرد



بات یہی ہے کہ بچے جب بھی آپ کی ضرورت محسوس کرے اور کسی بھی طریقے سے  
 مٹانا روک کر چلا کر آئے۔ یہ جسمانی اثرات سے یا بھل کر کہنے سے تو آپ غوراً اس کی  
 طرف متوجہ نہ رہیں۔ اس مریضے پر آپ کو اس چیز سے غرض نہیں ہونی چاہیے کہ اس کا  
 مہالہ ہوتا ہے یا ٹیبلٹ۔ اس کے پیغام کو سننے کے بعد آپ پھر فیصلہ کریں کہ اس کی  
 زیادہ جاننا ہے یا نہ جاننا۔ اور یہ کہ اسے مزید توجہ دینے کی ضرورت ہے یا نہیں۔ اعتماد  
 برحقانے کے سلسلے میں اہم بات یہی ہے کہ بچے جب بھی کوئی پیغام آپ کو دینا چاہے  
 آپ فوری طور پر توجہ دیں اور اس کے پیغام کو وصول کریں۔

پھونکنے کا احساس بچے کے لیے بہت قیمتی ہے

بہت سی پھونکنے والی چیزیں ہیں جن کی اہم چیز ان کو پھونکا ہے۔ پیدائش پر  
 بچے کی اہم بنیادی ضروریات نوراک اور تحفظ ہوتی ہیں۔ بچے کو پھونکا اسے ہر درجہ  
 تحفظ اور خوشی کا احساس دیتا ہے جو کہ اس کے ہر احوال ہونے کے لیے بہت ضروری  
 ہے۔ پھونکنے کی مد میں بچے کے جسم اور چہرہ پر یادداشت ہاتھ پھیرنا اسے پھونکا اسے  
 گدگدانا اسے ہانپوں میں لینا کھانکنا وغیرہ شامل ہیں۔ واضح رہے کہ بہت پھونکنے  
 بچے کو اوپر اٹھانے میں اچھا ہوتا ہے کہ وہ غور کر دیتا ہے کہ وہ بچے میں گہرائی کا اور ان  
 کرنے کی صلاحیت سمجھتا ہوتا ہے اس لیے جب بچے کو وہاں میں اچھا جاتا ہے تو وہ  
 گرنے کے خوف کو محسوس کرتا ہے یہ خوف اس کے ذہن میں بیٹھ کر بڑا ہونے پر اس  
 کو ایک بااعتماد شخص بننے سے روک سکتا ہے۔

بہت پھونکا بچہ آپ کی بولی سمجھتا ہے

بہت پھونکنے والی چیزیں ہیں جن کی اہم چیز ان کے اعتماد کے سلسلے میں بڑی اہم  
 ہے وہ بچے بھولنے کی اس سے بہت جیت۔ چند دنوں کا بچہ بھی والدین خصوصاً والدہ کی  
 بات جیت اس کے چہرے کے اثرات اور جسمانی حرکات کو بڑی حد تک سمجھنا شروع  
 کر رہا ہے اور مختلف طریقوں سے جواب دیتا ہے خواہ یہ اتنے سمجھ سکیں کہ ہماری سمجھ  
 میں نہ آئیں۔ یہاں اس امر کی وضاحت ضروری ہے کہ بہت سے والدین یہ سمجھتے ہیں  
 کہ بہت پھونکنے والی چیزیں ہیں تو کچھ سمجھ ہی نہیں ہوتی اس لیے ان کی اتنی پروا کرتا



ضروری نہیں۔ وہ ہر انسان کا حاکم بھی بچوں کے سامنے بھی سمجھ کر کرتے ہیں کہ بچے کو تو سمجھنا ہی نہیں حالانکہ ہر بات بچے کے ذہن میں جا رہی ہوتی ہے۔ آج پٹانزم اور تصور (Imagination) کی مشقوں کے ذریعے کئی لوگ۔ احتمالی سمجھیں حتیٰ کہ شیر کو اڑکی کے درخت پر اہم اور کچھ باتیں شعور میں لے آتے ہیں ان کے Images (تصور) احتمالی واضح ہوتے ہیں اور پتہ چلتا ہے کہ اس دور میں والدین کے رویہ سے پیدا ہونے والی شک شکستیں خود سننے والوں پر زیادہ اور ذہنی صحت کو متاثر کر رہی ہیں۔ اہمیت اس امر کی ہے کہ والدین بچے کو بچہ نہ سمجھیں بلکہ ایک سمجھدار اور قابل عزت انسان کے طور پر لیں۔ ایک چھوٹے بچے سے جب والدین یا قریبی لوگ بات چیت کرتے ہیں تو وہ بات خوش ہوتا ہے۔ وہ بہت محفوظ محسوس کرتا ہے جو کہ اس کی بڑی ضرورت ہے۔ اس ضمن میں یہ خیال رکھیں کہ بچے سے بالکل سبب زبان میں واضح انداز سے گفتگو کریں اور بالکل نہ دلائیں ورنہ بچہ بھی بڑا ہو کر تھلا ہوا ہو سکتا ہے۔

ہر انسان کی طرح آپ کا بچہ بھی تعریف کا خواہشمند ہے

بچہ خواہ کسی بھی عمر کا ہو ایک چیز ہوا سے بہت حد پسند ہے وہ اس کی تعریف ہے۔ اب بھی بچے کی تعریف کی جاتی ہے وہ چھوٹا نہیں ملتا۔ میرے ذاتی خیال میں تعریف اور حوصلہ افزائی سب سے اچھے اور اہم تصدیق ہیں جن سے کسی بچے کی اہانت کو بڑھایا جاسکتا ہے۔ جب ہم بچے کی تعریف، حوصلہ افزائی کرتے ہیں تو اس میں اعتماد پیدا ہوتا ہے۔ وہ اپنے آپ کو ایک باصلاحیت انسان کے طور پر دیکھتا ہے کہ جس کو دوسرے لوگ قابل تعریف و قابل عزت سمجھتے ہیں۔ اپنی صلاحیتوں پر اعتماد اور یقین کے نتیجے میں وہ مختلف قسم کے کاموں میں اپنے سے زیادہ بڑے کام کر سکتا ہے یعنی اس کی کوشش میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب کوشش میں اضافہ ہوتا ہے تو بچہ سیکھتا بھی زیادہ ہے چنانچہ اس کی ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے اور نتیجتاً اعتماد بھی بڑھتا ہے۔ دوسری طرف جس بچے کی یہ تعریف کی جاتی ہو جس کی روک ٹوک زیادہ ہو خواہ والدین اصلاحی نقطہ نظر سے ایسا کریں اس بچے کا اپنا تصور ذات بہت خراب ہو جاتا ہے وہ اپنے آپ کو کسی قابل نہیں سمجھتا چنانچہ وہ کسی بھی کام میں ہاتھ نہیں ڈالتا مبرا اس

شبابش... زبردست... نیلبات ہے۔  
آپ تو بڑی باکمال ہو۔ بچو



ہر انسان کی طرح آپ کا بچہ بھی تعریف کا خواہش مند ہے  
اور اس سے بچے کا اعتماد بڑھتا ہے۔

سے کوئی غلطی نہ جائے اور والدین کمترین پھر سے اس کی ذانت ڈھٹ نہ کر دیں۔ ایسا بچہ ہمیشہ دوسروں کا محتاج رہتا ہے اور اس میں اعتماد پیدا نہیں ہوتا۔ واضح رہے کہ بچوں کا غلطیاں کرنا ان کے سیکھنے کے لیے بہت ضروری ہے کیونکہ بچے غلطیوں سے ہی سیکھتے ہیں۔ والدین کو چاہیے کہ بچوں کی غلطیوں کو بڑی حد تک نظر انداز کریں تاکہ ان کا نمو ملدہ پست نہ ہو اور وہ زیادہ سے زیادہ سیکھ سکیں۔ یاد رہے کہ جو فرد جتنا زیادہ سیکھتا ہے، عموماً وہ اتنا ہی زیادہ پر اعتماد ہوتا ہے۔

### بچے پاؤ سے باندھ کر رکھنے کی چیز نہیں

ماؤں کا بچوں کو ہر وقت اپنے ساتھ چپکے رکھنا ان کو مناسب آزادی نہ دینا اور ان کی حد سے زیادہ حفاظت (Care) کرنا بچے کو پر اعتماد بننے سے روکنے والی چیزیں ہیں۔ یاد رہے کہ ماں اگر بچے کی حد سے زیادہ حفاظت کرتی ہے یعنی over protective ہے تو بچہ اپنے ہم عمر ساتھیوں کے ساتھ کسی بھی طور نہیں چل سکتا گا۔ چنانچہ اس کی نشوونما متاثر ہوگی۔ اس کے سیکھنے سے امکانات کم ہوں گے۔ اسے زندگی کے حقائق کا سامنا کرنے کا نام موقع ملے گا کیونکہ وہ ہر وقت ماں سے چپکا ہوا ہے چنانچہ اس میں اعتماد بھی پیدا نہیں ہوگا۔ ماں کی موجودگی میں وہ شیر جبکہ عدم موجودگی میں گید ز ثابت ہوگا اور ظاہر ہے کہ عمل زندگی میں ماں نے ہر قدم بچے کے ساتھ تو نہیں رہا۔ بچے کو تو پھیولی عمری میں تنگوار چالنے کے لیے ماں سے جدا کرنا پڑتا ہے، چنانچہ ایسے بچے تعلیم بھی اچھی طرح حاصل نہیں کر پاتے کیونکہ سکول ان کے لیے ایک غیر محفوظ جگہ ہوتی ہے۔ جن کے ساتھ ماں کی غمگینی ہی سب بات آتی ہے۔ والدین خصوصاً ماؤں کو چاہیے کہ وہ بچوں کو ہر ممکن آزادی دیں۔ ایسا پھیولیں دوسرے بچوں سے کھیتے ہیں وغیرہ۔ اسی صورت میں بچے پر اعتماد ہوں گے۔ جو والدین بچوں کو پھیولی عمر میں آزادی نہیں دیتے کہ کہیں بچے غلط کاموں میں ملوث نہ ہو جائے تو انہیں اس حقیقت کو بھی مد نظر رکھنا چاہیے کہ پھیولی ہی عمر میں بچے اگر باہر کوئی غلطی کر کے آئے گا تو والدین کو پتہ چل جائے گا تو وہ بچہ خود تائید یا اس کے ساتھی۔ اس عمر میں غلط باتیں زیادہ دیر چھٹی نہیں رہتیں۔ دوسری طرف اگر بچے کو



اس سلسلے میں ہوتی رہی ہے اور جس کی وجہ سے بچوں کے اعتلا میں بہت کمی ہوتی ہے۔ وہ بچے بچوں کو قرآنی اور پاسبان کہیں ساتھ جنوں، بھوتوں، چڑیلوں والی کہانیاں بچوں میں خوف پیدا کرنے کا باعث بن جاتی ہیں جو بڑے بڑے تک این کا پتھا نہیں پہنچتے۔ لیکن وہی بچہ بہشت والے اور آسمان بھی بچوں کے لیے اچھے نہیں اور یہ بچوں کو نہ دیتے ہیں۔ ایک بچہ جو رات کو چھٹی مار کر اٹھ جاتا تھا، صرف اس چیز سے ٹھیک ہوا کہ اس کے ہار شو کیسے پر پابندی لگائی گئی۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا یہ خوف اس کے لاشعور کے کسی کونے میں نہیں رہ گیا ہوگا؟ مزید برآں وہ عرصہ جو اس نے خوف کی حالت میں گزارا اس میں اس کی شخصیت متاثر نہیں ہوتی ہوگی؟ والدین کے لیے بہتر ہے کہ وہ بچوں کو ایسی کہانیاں سنائیں جن میں بہادری، رحمہ، ہولموں، عورتوں اور بچوں کی تکریم، جنوں کی تباہ کاری و فرہاداری، ہمیں میں محبت، اساتذہ کی عزت، ملک سے وفاداری کا ذکر ہو اور ان تمام سے ملنے والی عزت، انعامات اور خوشیوں کا ذکر ہو۔ اسی صورت میں بڑا ہونے پر بچہ ایک پراختہ اور اچھی شخصیت کا مالک بنے گا کیونکہ ذہن میں ایسے ہی نمونے ہوں گے جیسے کہ اسے کہانیوں میں پیش کئے گئے اور وہ ویسا ہی بننے کی کوشش کرتا رہا ہوگا۔ اس سلسلے میں یہ بات بھی اہم ہے کہ کہانیوں میں کسی حد تک حقیقت پسندی کو بھی شامل رکھیں۔ کہانی میں ایسے کردار بالکل بھی پیش نہ کریں جو انسانی ہمتی اور ذہن سے بالکل بی باہر ہوں۔ ورنہ بچہ باہمی کا شکار ہو سکتا ہے کیونکہ اسے پتہ ہوگا کہ وہ جتنی بھی کوشش کرے ویسا نہیں بن سکتا جیسا کہ کہانی کا ہیرو تھا۔

## دوسروں سے موازنہ اور مقابلہ: اعتلا اور خوشیوں کیلئے زہر قاتل

ایک بچے کا دوسرے بچے سے موازنہ اور مقابلہ بچوں میں اکثر احساس کتری اور بے جا احساس برتری جیسے جذبات پیدا کرتا ہے جو کہ بچے کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ نتیجتاً بچے کا اعتلا نہیں بڑھتا۔ قدرت نے دنیا میں کوئی سے دو بچے ایک جیسے پیدا نہیں کئے۔ ہر انسان دوسرے سے نہ صرف ظاہری خواص مثلاً رنگ، قد، وزن، عمر، جسم، انحرش وغیرہ کی بنیاد پر مختلف ہے بلکہ اندرونی اہل، علم، انجم،

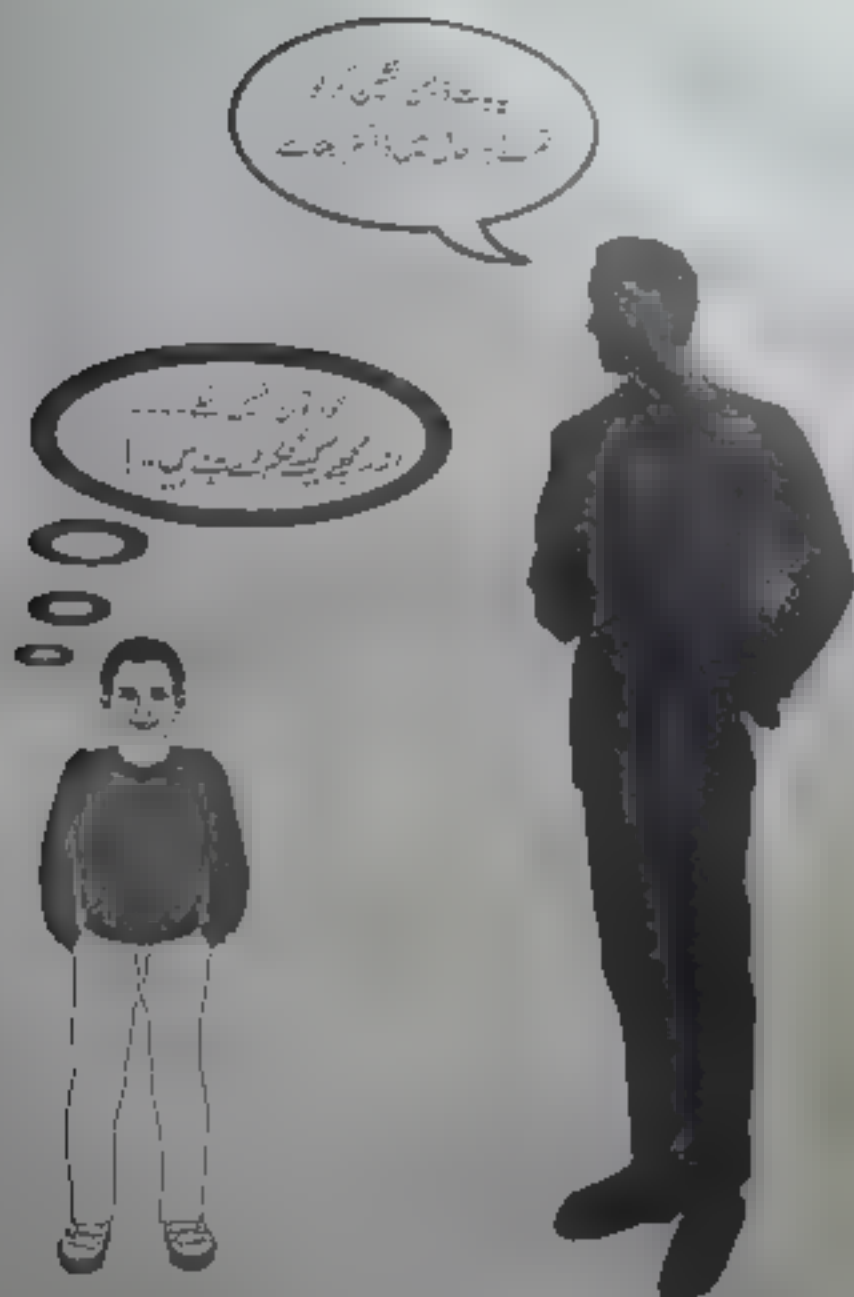
انظام خون، نظام اخراج، نظام تنفس اور انسانی افعال مثلاً ذہانت، دلچسپیوں، رویوں وغیرہ کے لحاظ سے بھی مختلف ہے۔ نسل، دولت، عزت، شہرت، ثقافت، موسم اور دوسری ایسی کئی چیزیں تھیں جو ایک انسان کو دوسرے سے مختلف بنا سکتی ہیں۔ بسبب ہم اس حقیقت سے اچھی طرح سمجھیں کہ دو انسان/دو بچے ایک جیسے ہو ہی نہیں سکتے تو ان کے درمیان مقابلہ یا ان کا تہن میں موازنہ کیا انصاف ہے؟ والدین کے لیے بہتر ہے کہ وہ دوسروں سے مقابلے/موازنے کی بجائے بچے میں خود سے مقابلے (Self-Competition) کا جذبہ پیدا کریں جس سے کہ نہ تو بچے میں احساس کمتری پیدا ہوتا ہے اور نہ ہی احساس برتری اور اس طرح بچے پر اعتماد، شخصیت کا مالک بنتا ہے۔ دوسروں سے اور خود سے مقابلے کے تصور کی وضاحت مندرجہ ذیل مثال سے ہو سکتی ہے۔

### شہلاش بھی شہلاش: خود سے مقابلے کا جذبہ پیدا کیجئے

مثلاً: ایک بچہ امتحان میں 500/800 نمبر لیتا ہے جبکہ اس کی بہن 600/800 نمبر لیتی ہے۔ ہم اسے کہتے ہیں کہ شرم کرو تمہاری بہن نے تو تم سے زیادہ نمبر لے لیے ہیں حالانکہ ہم تمہیں جیب خرچ بھی زیادہ دیتے ہیں۔ ہم نے تمہیں ٹوشن بھی رکھا کر دیں، سولہیں بھی تمہیں زیادہ ہیں پھر بھی تم نے اس سے کم نمبر لے لیے ہیں۔ حالانکہ اس کی پڑھائی کی تو ہمیں ضرورت بھی نہیں جبکہ تمہاری پڑھائی پر سادے خانہ ان کے مستقبل کا انحصار ہے۔ تمہیں چاہیے کہ تم اس سے زیادہ فیس تو اس جتنے نمبر ہی لے لو۔ یہ یا اس قسم کی مثالیں ہمارے معاشرے میں عام ہیں حالانکہ ایسا کرنا سراسر غلط بلکہ حماقت پر مبنی ہے۔ مجھے اچھی طرح سے کلی ایسے بچے یاد ہیں جو 70 یا 80 فیصد نمبر لے کر بھی غمگین، اراں اور دکھی تھے کہ ان کا موازنہ اور مقابلہ ایسے بچوں سے کیا جاتا تھا جن کے نمبر ان سے زیادہ تھے۔ واضح ہو کہ جب ہم ایسا کرتے ہیں تو بچے میں احساس کمتری، احساس تنہا، احساس شرمندگی کے جذبات و احساسات پیدا ہوتے ہیں۔ نتیجے میں اس میں آپریشن، اراسی اور مایوسی پیدا ہو سکتی ہے یا وہ بد مزاج یا غصیلی طبیعت کا مالک بھی بن سکتا ہے۔ ایسی صورت میں بہتری کے امکانات تو انتہائی کم ہو جاتے ہیں۔



خود سے مقابلہ کیا ہے؟۔۔۔ ایسی صورت حال میں جیسی کہ اوپر بیان کی گئی ہے 'سب سے پہلے تو بچے کو شاباش دیں اس کی تعریف کریں کہ آپ نے فرسٹ ڈویژن لی ہے' بہت اچھے نمبر ہیں' آپ نے اچھی محنت کی' بچے کو انعام بھی دیں تو مزید اچھی بات ہے' اس کے بعد اس کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے کہیں کہ "نمبر بہت اچھے ہیں لیکن آپ میں اس سے بھی زیادہ اچھے نمبر لینے کی صلاحیت ہے کیا میں توقع کر سکتا ہوں کہ اگلی دفعہ آپ صرف مزید 25 نمبر یعنی کل 525/800 نمبر لے لیں؟" آپ ساتھ یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ اتنے نمبروں پر اس کو اس کی پسند کا انعام ملے کر دینے کا وعدہ بھی کر لیں۔ جب آپ اس طرح سے بچے کی حوصلہ افزائی کریں گے تو شکست کا احساس (جو بچے کے اعصاب کو کم اور اس کے حوصلوں کو پست کرتا ہے) پیدا نہیں ہوگا۔ وہ پراحتمولہ کر اگلی دفعہ مزید اچھے نمبروں کے لیے کوشش کرے گا کیونکہ اسے پتہ ہے کہ دوسروں کی نظر میں اس کا مقام بہت بلند ہے۔ یہاں میں یہ ضرور کہوں گا کہ ٹارگٹ ایسٹ ایسا رکھیں کہ وہ بچے کی پہنچ میں ہو، جیسی وہ اس کے لیے کوشش کرے گا۔ مثلاً اگر آپ 50 نمبر مزید کا ٹارگٹ رکھیں تو میں اسے غیر حقیقت پسندانہ کہوں گا۔ قدم بہ قدم تو اسے فرق تک پہنچا جاسکتا ہے مگر ایک دم سے ایسا بہت مشکل ہے۔ خود سے مقابلے میں جہاں ایک طرف احساس کمتری پیدا نہیں ہوتا تو دوسری طرف احساس برتری یعنی دوسروں سے برتر ہونے کا احساس انہیں شکست دینے کا احساس پیدا نہیں ہوتا جو کہ کبھی کبھار بلکہ اکثر عد سے زیادہ خود اعتمادی کا باعث بنتا ہے اور نتیجہ نقصان کی صورت میں نکلتا ہے۔ خود سے مقابلے کی صورت میں بچے میں حسد، پختلیں کرنا، اپنی کمزور کارکردگی پر بات تراشنا، دوسروں کو الزام دینا اور اس قسم کی دوسری بری ملائیں بھی پیدا نہیں ہوتیں۔ بچے اپنے آپ کو خوبیوں خاصوں سمیت قبول کرتا ہے اور ایک پراحتمولہ خوش انسان کے روپ میں سامنے آتا ہے۔ وہ اپنی کوشش اور اللہ کی رحمت پر بھروسہ کرتا ہے اور ناجائز طریقے اختیار نہیں کرتا جبکہ دوسروں سے مقابلے کی صورت میں وہ دوسرے طریقے کو شکست دینے کے لیے ہر جائز و ناجائز ذریعہ اختیار کر سکتا ہے۔ علم ہی میں کہنے کے سلاخات سے یہ بات بھی سامنے آتی ہے کہ مقابلے والی کے شکوک بچے بخسی برائیوں کا نسبتاً زیادہ شکار ہوتے ہیں۔



اپنی توقعات کا جال ہے پر مت پھینکیں

## اپنی توقعات کا جال بچے پر مت بھینکیں

والدین کی بچے سے توقعت بچے کے اقدار کو بھانسنے یا تم کرنے میں اصرار اور کرتی ہیں۔ جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے کہ بچہ منفرد شخصیت اور مخصوص صلاحیتوں کا مالک ہے تو ایسے میں اگر والدین کی توقعت بچے کی صلاحیتوں کے مطابق ہوں گی تو بچہ کامیابیوں کی وجہ سے پُر اقدار ہوگا ورنہ بچے کا پُر اقدار ہونا بہت مشکل ہے کیونکہ اس کو اکثر ناکامیوں کا سامنا کرنا پڑے گا۔ ذرا بچہ تعلیم ہی کی مثال لیں۔ ہم میں سے ہر کوئی اس حقیقت سے انہی طرح سمجھتا ہے کہ ہر نادرل بچہ ذہانت کے اعتبار سے دوسرے بچے سے مختلف ہے۔ اب حالانکہ ہم والدین اس حقیقت کو تسلیم کرتے ہیں اس کے باوجود ہم میں سے ہر کوئی اس چیز کی خواہش اور توقع کرتا ہے کہ اس کے بچے ڈاکٹر، انجینئر، سپروائزر یا بزنس کے ماہر بنیں۔ حالانکہ ایسا ہونا بالکل ناممکن ہے کیونکہ جہاں چند بچے بہت ذہین ہوتے ہیں وہیں بہت سے بچے عام یعنی اوسط ذہانت کے مالک ہیں۔ بلکہ کچھ کم ذہین بھی ہوتے ہیں۔ ایک کم ذہین بچے کے لیے یہ تقریباً ناممکن سی بات ہے کہ وہ ڈاکٹر، انجینئر بن جائے۔ ایسی صورت حال میں جب والدین بچے سے اس کی صلاحیتوں سے زیادہ کر توقع کرتے ہیں تو ہر ناکامی بچے کے حوصلے کو پست اور اقدار کو کم کرتی ہے۔ ایک مثال پر غور کریں۔ عام اور ارشد غلام فیلو ہیں۔ عام کے والدین سنا اس کی پھیلی نگار کر دیکھ کر غور رکھتے ہوئے اس کے لیے تھوڑا سا بہتر ٹارگٹ ہزار میں سے سو (100) نمبر رکھا ہوتا ہے۔ دوسری طرف ارشد کے والدین نے اپنی خواہشات کو مد نظر رکھتے ہوئے (کہ بچے ڈاکٹر، انجینئر بننا چاہیے) ٹارگٹ 1000 نمبروں کا رکھا ہے۔ رزالت آنے پر عام کے (50) نمبر ارشد کے (700) نمبر آتے ہیں۔ آپ کے خیال میں کون زیادہ خوش ہوگا اور اسی کے ہوگا اور کس کا اعتماد زیادہ بڑھے گا۔ حقیقی بات یہ عام ہی زیادہ خوش ہوگا اور اسی کے اعتماد میں اضافہ ہوگا کہ اس نے اپنے مقصد کو حاصل کر لیا۔ دوسری طرف ارشد کے دے صرف والدین دکھی اور پریشان ہوں گے بلکہ ارشد بھی دیوس ہو اور شرمندہ ہوگا کہ وہ والدین کی توقع پر پورا نہیں اتر سکا۔ اس طرح اس کا اعتماد اپنی صلاحیتوں پر کم ہو جائے گا کیونکہ وہ طے شدہ مقصد حاصل نہیں کر سکا۔ یہ بات والدین کے سمجھنے کی ہے کہ وہ

کھلی آنکھوں سے اور حقیقت پسندی سے اپنے بچے کی صلاحیتوں کا جائزہ لے کر اس سے توقعات بانٹتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے وہ اس کے ہر عمر بچوں کی کارکردگی اور اس کی پچھلی کارکردگی کو سامنے رکھیں مگر بچے پر اس حقیقت کو نگاہ نہ کریں۔ بچے کی برقرار منس برعکس کے لیے ایک طرف تو خود سے مقابلے کے تصور سے مدد لیں اور دوسری طرف بچے کو یہ پیغام دیں کہ ہمیں آپ کی کوشش سے غرض ہے آپ کی کوشش پوری کریں نتیجہ جیسا بھی نکلے اس سے ہمیں اتنی غرض نہیں۔ اس طرح سے جب بچے پر سے اپنا کم ہوگا اور وہ اپنی پوری صلاحیتوں کو استعمال کرے گا تو اس کے نمبر بڑھ جائیں گے۔ یاد رکھیے بچے پر حد سے زیادہ دباؤ ڈالنے سے بھی بچوں کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ بچے کے نمبر کیسے بھی نہیں بچے کی حوصلہ افزائی کیجئے نہ کہ اسے باجی کی طرف دھکیلیں اور اس کے حوصلوں کو پست کریں۔ بڑی مزے کی بات ہے کہ ہم والدین بچوں کو کپڑے ان کے ساتز کے مطابق لے کر یا سلاوا کر دیتے ہیں جوڑے ان کو ان کے نمبر کے مطابق لے کر دیتے ہیں مگر جب ایسی چیزوں کی باری آتی ہے جن میں نظر نہ آئے والی صلاحیتوں مثلاً ذہانت کا تعلق ہوتا ہے تو ان سے ایسی توقعات بانٹتے جیتے ہیں جو کہ ان کی صلاحیتوں (یعنی ساتز) کے بالکل بھی مطابق نہیں ہوتیں بلکہ ہماری خواہشوں کے مطابق ہوتی ہیں۔ تعلیم میں بچے سے نمبروں کی توقعات اسی سلسلے میں ایک عام مثال ہے۔

قصور کس کا ہے؟ بچے کا یا والدین کا؟

مجھے آن بھی وہاں نہیں بھون جو میرے پاس اپنے نہیں نکالیں میں پڑھنے والے بچے کا مسئلہ لے آتی۔ پھر جاننا کہ زمین تھا مگر مختلف عوامل مثلاً باپ کا باہر ہونا ماں کا لانا پڑنا والد کی دوسری زوجہ کی مگر میں اپنے والدی منہ پر رہتی تھی سے میں کے بھوکے ہونا اور سب سے بڑا کرم کی سبب جائزہ تراشیوں کی غلط اور بے جا توقعات کی وجہ سے آخری دینے کے امتحان میں نہ مضامین میں لیں تھا۔ سالانہ امتحان ہونے میں صرف 2 ماہ رو چکے تھے بچے سے شروع کے دوران پتہ چلا کہ بچہ سکول میں آتا ہے اس میں اس کے تعلیمات 2 تھیں لکھتے ہیں۔ ساتھیوں پر آنے کی صورت

میں زیادہ کھتے نہ بچتے ہو سکتی تھی۔ والدہ سے سائیکل ملے کر دینے کی بات کی تو اس نے بچے کے توارہ ہونے کے خطرے کا اٹھار کیا۔ بچے کو اچھو میں لے کر جب والدہ سے اس کو سائیکل والی تھی تاکہ بچہ وہ ڈیڑھ گھنٹہ پڑھنے میں صرف کرے تو چند دنوں بعد والدہ نے کیا ڈھانڈ کی؟ آپ بھی مستغیہ اور سردھنیے۔ ”سر آپ کے کہنے پہ میں نے بچے کو سائیکل لے دی ہے اب آپ کی ذمہ داری ہے کہ بچہ کلم سے کلم پہلی 1 پوزیشنوں میں سے کوئی پوزیشن لے۔“ اندازہ کیجئے بلوں کی سلوگی تاکہ جو بچہ 4 مضامین میں لیں ہو اس سے صرف 2 ماہ بعد ہونے والے امتحانات سے کیا کیا توقعات وابستہ کی جا رہی ہیں صرف ایک سائیکل کے لئے دینے پر۔

### اپنے اپنے رنگ

ہر بچے کے مفرد ہونے کے حوالے سے یہ بات بھی اہم ہے کہ ہر بچے کا اپنا ایک انفرادی شاکل بھی ہوتا ہے۔ زندگی کے ہر معاملے میں دو اکثر ایسے انداز سے کام کرتا ہے جو دوسروں سے حتیٰ کہ اس کے بہن بھائیوں سے بھی مختلف ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ ہم بچے کے انفرادی شاکل کو بخوشی قبول کریں۔ اسے بہتر طریقہ بتا تو دیں مگر اس پر اصرار نہ کریں کیونکہ ایسا بالکل ممکن ہے کہ اس کے لیے کوئی دوسرا طریقہ بہت آسان ہو جو کہ ہمیں بہت مشکل یا حتیٰ کہ غلط لگتا ہو۔ ایک دفعہ مجھ پر دعائی ہی کی مثال لیں۔ کوئی بچہ بیٹھ کر بہتر پڑھتا ہے تو کوئی لیٹ کر کسی کو چل چل کر بہتر یاد ہوتا ہے تو کسی کو بیٹھ کر کوئی زبانی یاد کرنے کو پسند کرتا ہے تو کوئی لکھ لکھ کر یاد کرنے کو کوئی دن کو پڑھنا آسان سمجھتا ہے تو کوئی رات گئے پڑھنے کو کسی کو ایک مضمون پسند ہے تو کسی کو دوسرا آسان لگتا ہے کئی بچے تو میوزک لگا کر پڑھنا پسند کرتے ہیں جبکہ کئی میوزک سے بے حد ڈسٹرب ہوتے ہیں۔ اب جب ماہرین نفسیات یہ ثابت کر چکے ہیں کہ ہر بچے کا زندگی کے مختلف معاملات میں کام کرنے کا اپنا مفرد انداز ہوتا ہے تو بحیثیت والدین ہمارا فرض بنتا ہے کہ انہیں ان کے انفرادی انداز کے مطابق کام کرنے دیں ہمیں توجہ بس اس چیز پر دینی چاہیے کہ بچہ کوشش دیانتداری سے کر رہا ہے اور نتائج ٹھیک نکل رہے ہیں۔ انفرادی انداز کے متعلق خواتین کے سمجھنے کے لیے ایک بہت اچھی مثال دونوں




---

ہر بچے کا اپنا انفرادی سائل ہوتا ہے مثلاً کوئی شور میں آسانی سے  
 پڑھ لیتا ہے تو کسی کیلئے یہ ناممکن ہے



یہ ہے۔ اگر میں مزید ہر حقوں کی مدنی ایک دوسری سے مختلف ہوگی خواہ اتنا چھوٹا  
 تین وغیرہ بالکل ایک ہو۔ اگر مدنی بھی سب سے ایک جیسی نہیں ہوتی تو پھر پیچیدہ  
 قانون میں سب سے کیسے ہو۔ بہتر یہ ہے کہ ہم بچے کو اس کے انفرادی مسائل کے  
 مدنی نام نہ نہ دیں۔ اسی صورت میں وہ نہ مکون محسوس کرے گا اور اس کا اعتماد بڑھے  
 گا۔

### نام لے کر پکار بیٹے: بچہ اہم فرد ہے

والدین کا بچے کو نام سے خطاب کرنا بھی بچے کے اعتماد کو بڑھاتا ہے۔ والدین کے  
 لئے اچھی بات ہے کہ وہ روزانہ کچھ وقت خلوہ چند منٹ ہی سہی بچے کو دیں۔ اس  
 دوران وہ بچے سے زیادہ تر بات چیت اس کے مسائل کے متعلق کریں۔ اپنا رویہ  
 دوستانہ رکھیں اور بچے سے اسی مذاق کریں۔ بچے کو غلامان میں ہونے والی مختلف  
 روایات پر دکر امز' فنکشنز وغیرہ پر ضرور لے کر جائیں۔ اگر بچہ اس قابل ہے کہ اکیلا  
 بائیک ڈائٹ اکیلا بھیج دیں۔ اگر وہ بچے کو ان پروگرامز کے انتظامات میں حصہ  
 لینے کے لئے ابھاریں۔ یہ چیز بچے کے اعتماد کو بہت بڑھائے گی۔

### بچے کی اپنی معاشیت: جیب خرچ سے بچہ اپنے آپ کو بالاختیار محسوس کرتا ہے

بچے کو جیب خرچ ضرور دیں۔ یہ جیب خرچ اپنی حیثیت اور بچے کے دوستوں کی  
 حیثیت و جیب خرچ کو مد نظر رکھ کر ملے کریں۔ یاد رہے کہ اگر آپ جیب خرچ دینے  
 کے قابل نہیں اور اس نظریے کے قائل ہیں کہ ہم خود ہی بچے کی ضروریات پر مبنی  
 کر دیں گے تو آپ غلطی پر ہیں۔ بچے کی جیب میں معقول رقم نہ ہو تو اس بات کے  
 انتظامات بہت بڑھ جائیں گے کہ کوئی 'سے لالچ دے' اور غلط کام میں غوث کر لے یا اس  
 کی اس کمزوری کا ناپائائز قائدہ اٹھائے۔ کسی حادثے یا ایمر جنس کی صورت میں بھی بچے  
 کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جبکہ وہ سبوں میں تو ایسا بچہ اکثر شرمندگی اور سب  
 غزٹی کر لیتا ہے جس کے پاس پیسے نہ ہوں۔ یاد رہے کہ بچہ خواہ کسی بھی عمر کا ہو اس  
 کو آپ معقول جیب خرچ ضرور دیں اور دینے کے بعد زیادہ تحقیق نہ کریں کہ وہ کہاں

فرق کرتا ہے اگر وہ منوں خریدی کرتا ہے تو کسی بھی ضرورت کے پڑنے پر اسے خود بخود سمجھ سجاتی ہے اور وہ خود چیزیں کھاتا ہے تو ایک دفعہ بیمار پڑنے پر ہی اسے اچھی رہی چیز کی تیز تر جانے کی۔ واضح ہو کہ جیب خرچ بچے کی ملکیت ہے وہ جہاں مرضی اسے خرچ کرے۔ اس کی مرضی نہ منحصر ہے اگر آپ مسلسل مداخلت کریں گے تو وہ ضد میں آکر لٹا استعمال کر سکتا ہے یا ہو سکتا ہے کجروی کی طرف مائل ہو جائے جیسا کہ اکثر والدین بچے کو اتنا سمجھاتے ہیں کہ بچے جیب خرچ کو بیع کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ واضح رہے کہ یہ اچھی بات نہیں۔ بچوں کو جو جیب خرچ ملتا ہے آپ بچوں کو ابھاریں کہ وہ اس کو خرچ کریں کہ نہیں بچیں، مومن کریں، اگر تمہارا بہت بچائیں تو پھر نفیك ہے۔ بچے اس عمر میں جیب خرچ کو خرچ کرنے سے بہت تباہ ہو سکتے ہیں۔ آپ اس خیال سے بالکل بھی بچے کو بیع کرنا نہ ابھاریں کہ وہ جمع کر کے اپنے ہی لیے کوئی چیز لے لے گا۔ یہ تو والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچے کی ضروریات کو پورا کریں۔ ہاں اگر والدین کا ہاتھ بہت ہی زیادہ تنگ ہو تو پھر ٹھیک ہے۔ بہر حال بچہ جیب خرچ کو استعمال کرے تو یہ اس کے احمق میں اضافے کا باعث بنے گا۔

**انسان خطا کا پتلا ہے، تو کیا بچہ انسان نہیں؟**

بچے کو غلطی پر سمجھنا والدین کا ایک ایسا نمل ہے جو مادی عمر کے لیے بچے کی زندگی اور شخصیت پر اثر ڈالتا ہے۔ یاد رہے کہ غلطی ہر انسان سے ہوتی ہے اس لیے بچہ کیسی بھی غلطی کر دے غصے میں نہ آئیں بلکہ اپنے آپ کو ناراض حالت میں رکھیں۔ اگر بچہ اکیلا ہے تو آپ بچے کو اسی وقت سمجھا سکتے ہیں ویسے تو بہتر یہ ہے کہ تھوڑی دیر کے بعد ہی جب کہ بچہ اور آپ دونوں ناراض حالت میں ہوں اس وقت بچے کو سمجھائیں۔ اکثر غلطی کرنے کے بعد اور خصوصاً اس کا احساس ہونے کے بعد بچہ بوکھلایا ہوا، خوفزدہ اور پریشان ہوتا ہے دوسری طرف والدین غصے میں آتے ہوتے ہیں ایسی حالت میں کی گئی نصیحت اور سنی گئی نصیحت کیسے اور کتنی موثر ہوگی یہ آپ خود اندازہ کر سکتے ہیں۔ بہت چھوٹے بچے کو تاہم آپ فوراً سمجھا سکتے ہیں لیکن ایسا آرام اور بڑا سے کیجئے۔ بچہ غلطی دوسروں کے سامنے کرے تو پھر تو بالکل بھی بچے کو

رواں کرئیں۔ علامہ ان وقت مارل دیوہ رہیں غلامی رہیں خود بعد میں جب  
 مارل انوشاہ بازار میں وہ تو پھر اسے اکیلے میں لے جاتے بھگتیں۔ یاد رکھیں  
 کہ یہ سب سے بچوں کو سمجھانے والے تھے بچوں کی عزت نفس مجموع ہوتی ہے  
 اس لیے ان کا اصرار کہ ہوتا ہے خود یہ کہ حق میں وہ دین کے خلاف عزت خود بھگت  
 سے بھگت پیدا کر سکتے ہیں۔ خود ہی طور پر نہ نکلیں گے تو حق کے لاشعور میں بھگت  
 نہیں آئے اور بعد میں اس وقت وہ کہیں نہ کسی اور سبب سے حق بھگت کو سمجھا کر نہیں  
 خود مارلوں بعد ہی سی۔ بچے کی عزت نفس کو مجموع کرنے کا نتیجہ یہ بھی نکل سکتا  
 ہے کہ آئندہ وہ آپ کی بھگت کو اہمیت نہ دے یا کسی نہ کسی طریقے سے آپ کو تنگ  
 رہا شروع کر دے۔ بچے کو اس کی فوجوں غاصب سمیت قبولی کریں اس کو ایک  
 قابل عزت انسان کے طور پر لیں نہ کہ ایک بچے کے طور پر۔

### نظمی کی نشاندہی اور دوستی کا ایک احسن طریقہ

جب آپ نے نظمی کی نشاندہی فرمائی ہو تو یہ مت کہیں کہ آپ نے ملاں نظمی کی  
 نشاندہی کی ہے۔ یہ نہیں "یہ نظمی ہو گئی ہے" یعنی آپ بچے کو قصور وار نہ ٹھہرائیں بلکہ  
 اسے نظمی کی نشاندہی کریں اس طرح بچہ تشویش پریشانی اور احساس گناہ آزاد نہیں  
 ہو گا اور انہی نظمی کو بڑی توجہ کے طور پر لے گا تو کل اسے دوسروں کی غلطیاں  
 اور دوستانہ آپ ہی کی غلطیوں پر انصاف آپ نے نہ کرے اور آپ کو سزا آپ نے  
 نہ دے اور مارل طریقے سے لے۔

مثلاً جب بچے نے ہاتھ سے لڑائی لڑائی یا یہ نہ کہیں "یہ قصور ہے ہاتھ لڑنے  
 ہونے ہیں تو آپ ان کو اپنے آپ سے جدا کر دے اور ان سے اس میں اپنے ہاتھ لڑنے سے  
 تو اسے آپ تو اسے لڑنے سے روکتے ہی پہلے سے پہلے اس میں آپ تو اسے لڑنے سے  
 روکتے ان تھوڑی دیر میں جب کہ آپ اس کو سزا دیتے ہیں چھوٹے بھائی ہیں۔ اس  
 لیے ہاتھ میں لڑائی نہ لھکیں۔ آئندہ سب کو تنگی سہیل سے دور رکھنا چاہیے  
 نظریہ کا نہ تھا کہ آپ بچے کو نظمی نہ سمجھتے اس لیے کہتے ہیں کہ آپ ایسا ہی  
 فرض ہے کہ اچھے نظمی پر اس کی تعریف کریں۔ واضح رہے کہ سب کی عزت آپ نے

ایسے مسائل ہیں کہ وہ اور تو یہ کہانی بجائے بیٹے کی کہانی ہے۔ مثلاً بیٹے نے  
 لاشیائی بہت خواہش ہے کہ وہ یہ باتیں نہیں کہیں، کھائی بڑی خوبصورت ہے" بلکہ  
 نہیں "آپ نے یہ کہانی بہت شگوارائی ہے" آپ بڑے خوشگوار ہیں، بہت اچھے یعنی  
 بہت اچھے۔" یہ وہی ہے جو حادثہ دیکھنے پر اچھے کی تعریف کی بجائے نکالنے والے کی  
 تعریف کریں۔ یہ ان عادی زندگی بھی اچھی ہوتی، کوشش کریں کہ حتی الامکان غلطیوں  
 کو نظر انداز کریں، لیکن ایک تو بچے غلطیوں سے ہی سیکھتے ہیں، دوسرے غلطیاں ہر  
 ایک سے ہوتی ہیں۔ چھوٹی، بڑی غلطی کو تو اس طرح سے نظر انداز کر دیں جیسے آپ کو  
 ہڈی نہیں پڑا۔ اس سے بیٹے کے احموس میں بے پناہ اضافہ ہوگا۔

### زندگی زندہ دلی کا نام ہے

والدین کا زندگی کے بارے میں مثبت رویہ رکھنا بھی بیٹے کو بہت اہم ہوتا ہے۔ زندگی  
 میں رونما ہونے والی اچھی باتوں پر زیادہ توجہ دیں، ان کا ذکر کریں، اپنا مولا خوشگوار  
 رکھیں۔ منفی باتوں، پانیوں، انہوں، غیرو پر بات کرنے سے پرہیز کریں۔ آپ خوش  
 رہیں گے تو بچہ بھی خوش رہنے کی کوشش کرے گا کیونکہ بچوں کے لیے والدین نمونہ  
 ہوتے ہیں اور وہ ان کی طرح بننے کی کوشش کرتے ہیں۔ یاد رہے کہ زندگی کی طرف  
 مثبت رویہ رکھنے والے لوگ زیادہ پر احموس خوش اور کامیاب ہوتے ہیں۔

### بچپن کا زمانہ بھی اہم ہیں

پہ جب بھی کوئی اپنا کام کرے تو اس کی تعریف اور حوصلہ افزائی کرتے وقت  
 اس کے پیچھے کارناموں کا ذکر بھی کریں۔ ایسا کرنے سے بچہ اپنے متعلق مثبت انداز میں  
 سوچتا ہے۔ وہ نہ صرف اپنے آپ کو ایک ایسے اہل انسان کے طور پر دیکھتا ہے جس کی  
 کامیابیوں کو دوسرے تسلیم کرتے ہیں بلکہ وہ مسلسل اپنا بہتے کی کوشش کرتا رہتا ہے  
 چنانچہ اس کا اپنا تصور ذات بہت بہتر ہوتا ہے اور اس کے احموس میں بھی بہت اضافہ ہوتا  
 ہے۔ واضح رہے کہ ایسے بچے جو کسی بڑے حادثے Traumatic کا شکار ہو جاتے ہیں اور  
 نفسیاتی مسائل میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو ان کو حامل کرنے کے لیے جو طریقہ بہت ہی  
 کامیاب ہوتا ہے وہ بھی بچے کا زمانوں کا ان کے سامنے ڈالنا ہے۔

## باب 2

### تقویت (Reinforcement) — ایک جادو

تقریباً اس باب کو ضرور پڑھیں کیونکہ تقویت کی اصطلاح اگلے ابواب میں لڑت سے استعمال ہوگی۔ اس سبب سے انہی طرح استفادہ نہ کیے تقویت کے تصور کو سمجھنا انتہائی ضروری ہے۔

#### انسان کی ساری زندگی تقویت کے ارد گرد گھومتی ہے؟

تقویت کا لفظ عام روزمرہ گفتگو میں استعمال نہیں ہوتا۔ انعام کا لفظ بھی اس کے مفہوم کو پوری طرح ادا نہیں کرتا۔ حالانکہ یہ کسی حد تک اس کے قریب ہے۔ تقویت کے مفہوم کو سمجھنا ہمارے لیے اس لیے بہت اہم ہے کہ انسان اپنی زندگی کی بیشتر چیزیں اسی کی بدولت چلتا ہے اور اگر ہم بچے کو ہاتھ سکھاتا چاہتے ہیں تو ہمیں تقویت کے تصور سے انہی طرح آگاہ ہونا پڑے گا۔

تقویت کے مختلف ماہرین تھوڑے بہت فرق سے بیان کرتے ہیں مگر یہی اس کو بالکل سادہ اور عام فہم انداز میں پیش کیا جا رہا ہے۔  
”انسانی ہنر کسی چیز کو کسی کام کے ہونے کی شرح کو بڑھانے  
تقویت کہلاتی ہے۔“

تقویت کے تصور کی وضاحت کے لیے چند مثالیں درج ذیل ہیں۔

- 1۔ خادم 3 سال کا بچہ ہے جو ابھی خود منہ ہاتھ نہیں دھکتا۔ ایک دن وہ اپنے بڑے بہن بھائیوں کے ساتھ صبح الحہ ہے اور خود منہ ہاتھ دھوتا ہے اس کی

والدہ یہ دیکھتی ہے کہ اسے "مشتی" ہے، چوستی ہے، گلے سے لگاتی ہے، پیار کرتی ہے اور تقریباً کثرت سنتی ہے۔ بچہ اس تشریف اور پیار سے بہت خوش ہوتا ہے اور اس کے بعد روزانہ صبح سویرے اٹھ کر خود منہ ہاتھ دھوتا ہے۔

اس مثال میں والدہ کا بچے کو اٹھانا، پوسنا، گلے سے لگانا، تشریف کرنا "تقویت" ہے کہ جس کی وجہ سے بچے کے خود منہ ہاتھ دھونے کی شرح بڑھ گئی۔

تقریباً عامر کی والدہ اس کو سنتی ہے کہ وہ اگر 2 گھنٹے پر دمے گا تو وہ اسے پیس کا پیکٹ لے گی۔ پیس عامر کو بہت پسند ہے۔ وہ فوراً "پڑھنے بیٹھ جاتا ہے اور ٹھیک 2 گھنٹے بعد والدہ سے پیس کا پیکٹ لے لیتا ہے۔

اس مثال میں پیس کا پیکٹ "تقویت" ہے کہ جس کی وجہ سے بچے نے 2 گھنٹے پڑھا حالانکہ وہ پہلے پڑھنے پر تیار نہ تھا۔

آمنہ کے والد ایک دن دیکھتے ہیں کہ لمن کے بہت زیادہ کپڑے استری کئے گئے ہیں۔ ان کی ذہنی اضمینہ بتاتی ہے کہ یہ سب ان کی بیٹی نے کئے ہیں اور یہ کہ وہ بیٹی سے وعدہ کر چکی ہیں کہ اتنے کپڑے استری کر لے پر اسے اس کی خالہ کے گھر جانے کی اجازت مل جائے گی۔ آمنہ کے والد اسے اس کی خالہ کے گھر بھجو دیتے ہیں۔

اس مثال میں خالہ کے گھر جانا "تقویت" ہے کہ جس کی وجہ سے آمنہ نے بہت زیادہ کپڑے استری کئے۔

۱۰۰۰

تقویت دو طرح کی ہو سکتی ہے۔

۱۔ مثبت تقویت ۲۔ منفی تقویت

مثبت تقویت مقناطیسی قوت رکھتی ہے

مثبت تقویت:

ایسی تقویت ہے جو تیار اور درست یعنی بلا واسطہ طور پر مطلوبہ اچھے کام کی شرح کو بڑھا دیتی ہے مثلاً "پڑھنے پر پیس دینے سے بچہ زیادہ پڑھتا ہے۔"



## منفی تقویت :

ایسی تقویت ہے جو ٹیپنڈیوہیم کو ختم کر کے باواسطہ طور پر مظلومہ اچھے نام کی شرح کو بڑھا دیتی ہے۔ مثلاً سبق یاوت کرنے پر استثنائی طرف سے دی جانے والی سزا طالب علم کو اکساتی ہے کہ وہ سبق یاد کرے۔

مثبت تقویت مزید 2 طرح کی ہو سکتی ہے۔

### 1. انعام کی فراہمی

باری چیز، سولت، تعریف، پیسوں وغیرہ کی فراہمی۔

### 2. منفی تقویت کا خاتمہ

اگر بد تمیزی کرنے پر کسی کے فی وی دیکھنے پر پابندی لگی ہوئی ہے تو سارا دن دوسروں سے اچھی طرح پیش آنے پر فی وی دیکھنے کی اجازت مثبت تقویت کے ذریعے میں آتی ہے۔ اسی طرح عرف کے گولے کھانے پر کسی کا میب ختمی اگر بند ہے تو اس کی بحالی بھی مثبت تقویت ہے۔

منفی تقویت بھی 2 طرح کی ہو سکتی ہے۔

### 1. انعام سے محرومی یا مثبت تقویت سے محرومی

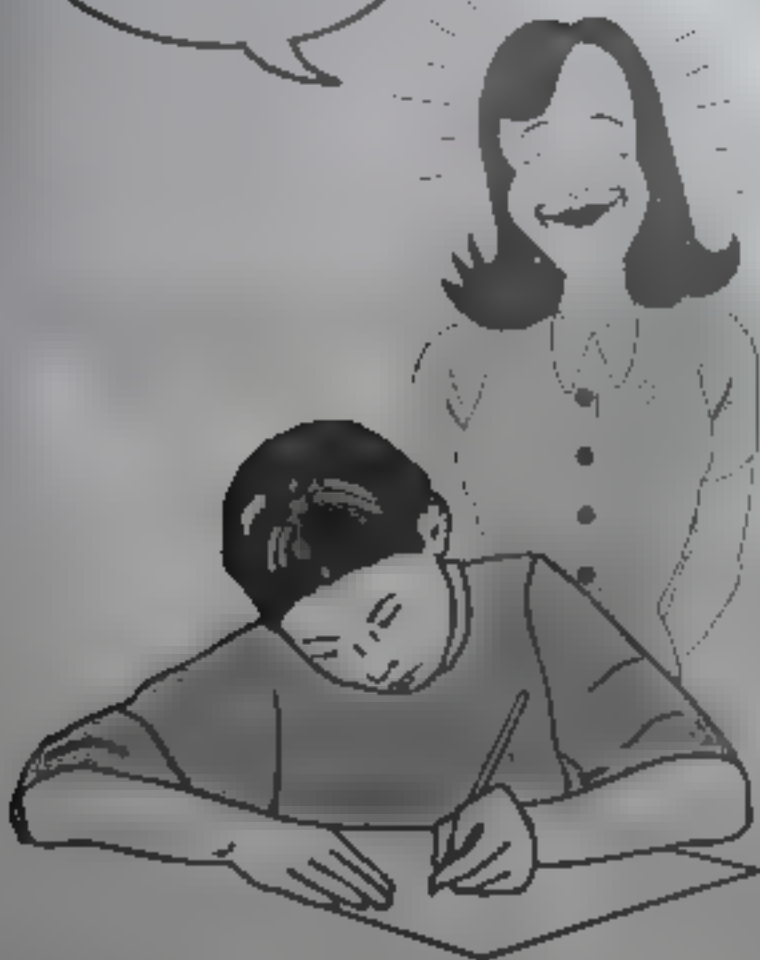
سکون جانے پر بچے کو میب ختمی دیا جاتا ہے تو سکول سے بھٹی کر لینے پر میب ختمی نہ دینا منفی تقویت ہے۔ اسی طرح صبر کا حکم نہ کرنے پر کھینچ پابندی بھی منفی تقویت ہے۔

### 2. سزا دینا

ڈانٹ، لٹ، کالیاں، طعن و تضحیک، مار پیٹ وغیرہ بھی منفی تقویت ہے۔

شہناز بیٹا!

”یہ سوچ سکتے ہو کہ وہ کتنے دو گئے جیسا  
اب آپ اپنے گھر لے دیں اکیس لے لیں۔“



کسی سہولت (انعام) کی فراہمی مثبت تقویت ہے

## اصلاح کے لیے سب سے بہتر طریقے بھی موجود ہیں

ماہرین کہتے ہیں کہ اگر آپ اپنے بے انتہی کام کو بڑھانا چاہتے ہیں یا اپنے نوکری دار، لطافت چاہتے ہیں تو مثبت تقویت کا استعمال بہترین طریقہ ہے اور اگر کسی صورت میں منفی تقویت استعمال کرنا پڑے تو مثبت تقویت یا انعام سے کمزوری بہترین طریقہ ہے۔ مثلاً اپنے نوکریوں سے چھڑیاں گرنے کی غلطی کو ختم کرنے اور اس کو بالکل دہانے کے لیے ہی مثبت تقویت سے محروم کرنا اچھا طریقہ ہے۔ سزا کے تو ماہرین تعلیمات انت خلاف ہیں اور صرف چند ہی صورتوں میں ہی فرد کی زندگی کو خطرہ ہو سکتا ہے استعمال کی اجازت دیتے ہیں۔

یہاں ہم تقویت کی انہی دو اقسام کا تعلق ہے کہ یہ انہی اس قسم کی ہو سکتی ہے تو یہ تین قسم کی ہو سکتی ہے۔

## کیا آپچھ الفاظ ہماری ساری زندگی کا سرمایہ نہیں ہوتے؟

۱۔ لفظی / فعلی تقویت (Verbal Reinforcement) : اگر تقویت دینے والے سے الفاظ یا اس کا کوئی فعل کسی قسم کے ہونے کی شرح بڑھانے تو اسے لفظی / فعلی تقویت کہیں گے۔ اس قسم میں تعریف کرنا، شاباش دینا، چومنا، گلے لگانا، جیس دینا، تحفہ یا ہداہوں کا اشارہ، چہرے یا ہنس کا کوئی انداز، جیسی "مسکراہٹ" "ڈانٹ ڈپٹ" کلام وغیرہ شامل ہیں۔ اس قسم کی تقویت کا استعمال آپ شروع میں تقویت کی تربیت کے بعد ہی کسی مشکل میں دیکھ سکتے ہیں۔ تقویت کی یہ قسم سب سے بہترین ہے بلکہ اس پر کوئی غصہ نہیں آتا اور یہ ہر وقت سب سے بہتر ہوتی ہے۔ تقویت کی اس قسم کا استعمال اگر موثر طریقے سے کیا جائے تو یہ سب سے طاقتور ہوتی ہے۔ ہم ماہرین تعلیمات کے مطابق کسی کام کو سکھانے یا کسی فہم کی مشق بڑھانے کے لیے سب سے پہلے ہی قسم کی تقویت کو استعمال کرنا چاہیے اور اگر اکیلے اس سے استعمال سے مطلوبہ مقاصد حاصل نہ ہوں تو پھر تقویت کی دوسری قسم میں سے کسی ایک یا مختلف صورتوں میں دونوں کو شامل کیا جاتا چاہیے۔ واضح رہے کہ لفظی تقویت مثبت اور منفی دونوں طرح کی ہو سکتی ہے اور مثبت لفظی تقویت ہی پسندیدہ ہے۔

کچھ واقعات سرگرمیاں امر ہو جاتی ہیں

2۔ سرگرمی والی باپنی نیک تقویت

(Activity or Premack Relationship) : تقویت کی اس قسم میں ہر مطلوبہ کام کے کرنے پر پہلے فرد کو کسی سرگرمی کو کرنے کی اجازت دیتے ہیں مثلاً پڑھنے سے بعد کتابت کھینچنے کی اجازت دینا، کپڑے دھونے کے بعد خالہ کے گھر جانے کی اجازت دینا جیسا کہ پیسے دی گئی مثال نمبر ۱ میں ہے، پارک میں سیر کے لیے لے جانا، غلے میں پائے میں نفع کی اجازت دینا، فی دی دی کی آواز دیکھنے کی اجازت دینا وغیرہ۔

مادی زندگی کا حصہ ہے

3۔ مادی تقویت (Material Reinforcement) : تمام قسم کی مادی اشیاء تقویت کی اس قسم کے ذریعے میں آتی ہیں مثلاً کھانے والی چیزیں (مشروبات، پہلے، مٹھائیاں، ٹیکری، سالن، جنرل سٹور سے لئے والی کھانے کی چیزیں وغیرہ)، پیسے، مٹھنے والی چیزیں (بیت، ہائی، کینہ، فٹ بال وغیرہ)، لکھنے پڑھنے والی چیزیں (ریگ، بین، ٹاپی، لائری، ڈیو میٹری بکس وغیرہ)، روزمرہ استعمال میں آنے والی چیزیں (شرٹ، ٹائی، پارفیم وغیرہ) اور اسی قسم کی دوسری اشیاء۔ تاہم ماہرین کے مطابق کسی کو خصوصاً بچے کو کوئی کام سکھانا ہو یا کسی کام کی شرح بڑھانی ہو تو مادی تقویت سے آغاز کرنا چاہیے۔ واضح رہے کہ مادی تقویت اکثر سب سے طاقتور طاقت ہوتی ہے۔ تاہم ماہرین اس کی بجائے جب لفظی / فطری تقویت کو ترجیح دیتے ہیں تو اس کے پیچھے وجہ یہی ہوتی ہے کہ مادی تقویت پر ایک تو خرچ آتا ہے اور دوسرا یہ کہ یہ ہر وقت حیا بھی نہیں ہو سکتی۔ چنانچہ اکثر ماہرین نفسیات کا خیال ہے کہ اگر تو لفظی / فطری تعریف سے کام کی شرح بڑھتی ہے تو یہ سب سے بہتر ہے لیکن اگر ایسا ہو کہ امکان کم ہو تو پھر مادی اور لفظی تقویت کو اکٹھا پیش کیا جائے یا سرگرمی والی اور لفظی تقویت کو آنتھاپیش کیا جائے۔ آہستہ آہستہ مادی سرگرمی والی تقویت کو کم کرتے ہوئے شرح کر دیا جائے اور پھر صرف لفظی تقویت سے کام چلایا جائے۔ لفظی / فطری تقویت شروع میں تو ہر قدر مطلوبہ کام ادا کرنے پر

بچے کو دی جائے مگر بعد میں آہستہ آہستہ اس کو بھی کم کیا جائے اور جب بچے کی عادت  
بند ہو جائے تو پھر تو اس کو کبھی کبھار کی حد تک بھی لایا جاسکتا ہے یا ختم بھی کیا جاسکتا  
ہے۔

عموماً "مادی اشیاء دوسرے عوامل پر غالب ہوتی ہیں

مثلاً: ایک بچہ ٹوشن پڑھنے پر راضی نہیں۔ آپ اس کو کہہ سکتے ہیں کہ اگر وہ  
ٹوشن پڑ جائے گا تو اسے 10 روپے دیئے جائیں گے۔ (مادی تقویت) یا ابو کے کپیوٹر پر  
ایک گھنٹے کے لیے گیمز کھیلنے دی جائیں گی (سرگرمی والی تقویت)۔ بچہ ٹوشن جانے پر  
تیار ہو جاتا ہے۔ والدین اس کی تعریف کرتے ہیں 'چوتے' گلے لگاتے ہیں اور  
ٹوشن کا انعام کرتے ہیں (لفظی تقویت)۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ اسے 10 روپے دیتے  
ہیں یا اگر وہ پسند کرتا ہے تو کپیوٹر پر گیمز کھیلنے دیتے ہیں۔ آہستہ آہستہ والدین کبھی 10  
روپے دیتے ہیں اور کبھی نہیں۔ اسی طرح کبھی گیمز کھیلنے دیتے ہیں اور کبھی نہیں مگر  
لفظی تعریف جاری رکھتے ہیں جب بچے کی ٹوشن جانے کی عادت بند ہو جاتی ہے تو  
مادی اور سرگرمی والی تقویت ختم کر دی جاتی ہے۔ اب لفظی تقویت بھی کبھی کبھار ہی  
دی جاتی ہے۔

بعض ماہرین تقویت کی صرف 2 اقسام میں درج بندی کرتے ہیں۔

(1) بنیادی تقویت: اس میں ایسی تمام اشیاء شامل ہیں جو کہ براہ راست فوری طور  
پر ہماری بنیادی ضروریات کی تسکین کرتی ہیں۔ مثلاً کھانے پینے کی اشیاء۔

(2) ثانوی تقویت: اس میں ایسی تمام اشیاء شامل ہیں جو براہ راست فوری طور پر  
ہماری بنیادی ضروریات کی تسکین نہیں کرتیں 'مثلاً' کھیل، تعریف وغیرہ۔

لب آئیے ان عوامل پر نظر دوڑائیں جو کہ تقویت کے موثر ہونے یا موثر نہ  
ہونے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ والدین کو ان عوامل پر کمری لگانا، کھن پڑنے کی دردت  
تقویت کے استعمال سے ہو سکتا ہے کوئی فائدہ نہ ہو۔

## پسند پر زور نہیں

اور فطرت و نوعیت انسان سے مراد یہ ہے کہ تقویت ایسی ہونی چاہیے جو بچے کو پسند ہو۔ ایسی چیز ہو کہ بچہ پسند نہیں کرے، خواہ لاکھوں روپے کی ہو بچہ اس کی خاطر مطلوب کام نہ کر سکتے گا۔ ان ہی مطلوبہ چیز کی شرح کو بڑھائے گا۔ دوسری طرف ایسی چیز جو بچے کو پسند نہ ہو خواہ منت میں ملے اس کی خاطر بچہ بہت زیادہ پیش کش کرے گا اور ان صورت نام کو جلد از جلد سمجھے گا بلکہ پھر کی شرت میں بھی اضافہ کرے گا۔ واضح رہے کہ تقویت بچے کو جتنی زیادہ پسند ہوگی وہ اس میں اتنی ہی زیادہ تحریک پیدا کرے گی۔ والدین کو چاہیے کہ سب وہ تقویت کا انتخاب کریں کہ یہ چیز ذہن میں رکھیں کہ ایک تو وہ بچے کو پسند ہو اور دوسرا یہ کہ وہ ان کی استطاعت کے مطابق ہو۔ مطلب یہ ہے کہ استطاعت کے مطابق بچے کی سب سے زیادہ پسندیدہ چیز بہترین تقویت ہوگی۔ والدین کے لیے بہترین طریقہ یہ ہے کہ جو بھی چیزیں ان کی پہنچ میں ہیں وہ بچے کے سامنے ان کو پیش کریں اور بچے کو ان میں سے چھنے کا حق دیں ظاہر ہے کہ بچہ سب سے پسندیدہ چیز کو ہی چنے گا۔ اگر والدین بچے کو کھلی اجازت دیتے ہیں کہ وہ جو کچھ کا وہ اس کو لے کر آئیں کہ تو ہو سکتا ہے والدین کو شرم کی اوجھا پڑے کیونکہ بچہ ہوائی جہاز بھی مانگ سکتا ہے اور سائیکل بھی۔ اچھی بات یہ ہے کہ والدین بعد میں مکررے انکار کرنے یا بچے کو اپنی بچھریاں بنانے کی بجائے پہلے ہی اسے ان چیزوں میں سے چناؤ کا اختیار دیں جو وہ اسے دے سکتے ہیں اس طرح والدین کی عزت بھی بچتی ہے تو بچے کی فیصلہ کرنے کی یا دوسرے لفظوں میں اپنی مرضی کرنے کی خواہش بھی پوری ہو جاتی ہے۔ واضح رہے کہ صرف ملوی چیزوں کی نوعیت اور فطرت اہم نہیں بلکہ سرگرمی اور الفطری تقویت میں بھی بچے کی مرضی یا اپنی سمجھ سے اس چیز کا چناؤ کر سکتے ہیں جو بچے کو سب سے زیادہ پسند ہے۔

## وقت و وقت کی بات ہے۔۔۔

وقت : تقویت کس وقت دی جائے یہ بہت اہم بات ہے۔ تقریباً تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ مطلوبہ پھر کے فوراً بعد ہی تقویت دے دی چاہیے۔ اسی

مورت میں تقویت کا فائدہ زیادہ سے زیادہ دو گجہ والدین کو چاہیے کہ بچہ جو فنی مطلوبہ کام کے لئے اس کے ساتھ ہی بیٹے کو تقویت فراہم کریں۔ یاد رہے آپ تقویت دیتی ہیں تو اس کے فائدہ اتنی ہی کم ہوگا کیونکہ ایک تو ہو سکتا ہے بچے کو پتہ ہی نہ پڑے کہ آپ نے اسے تقویت میں کام پر دی ہے اور اگر پتہ چلے بھی تو اس وقت تک اس میں اس تقویت کو حاصل کرنے کی خواہش ہی بہت کم رہ گئی ہو یا وہ اسے بہت ہی تھکائی ہوئی دیکھیں۔

کیا ابھی خوشیوں سے بھی کسی کا دل بھرا ہے

1. تعدد (Frequency): اس سے مراد یہ ہے کہ تقویت کتنی دفعہ دی جائے۔ واضح رہے کہ اکثر تقویت بیش از حد دینے سے ہی جانتے ہی فائدہ اتنا ہی زیادہ ہوگا۔ تاہم ضروری ہے کہ جب آپ نے کسی کو کوئی کام سکھایا ہے تو ابتدا میں ہر دفعہ مطلوبہ کام کے فوراً بعد اسے تقویت پیش کریں لیکن جب وہ کام سیکھ جائے تو اس کے بعد بہت بہت تقویت دینا کم تر بہت چاہیے اور آخر اس پوائنٹ پر پہنچ جائیں جس پوائنٹ پر کم سے کم دفعہ تقویت دینے سے وہ مطلوبہ کام سرانجام دے رہے۔ پھر جب آپ غصاں کریں کہ اب دولت اتنی جلتی ہو چکی ہے کہ اب تقویت کے بغیر بھی مطلوبہ کام ہوتا رہے گا تو تقویت کی فراہمی بند بھی کی جاسکتی ہے۔

جب تھوڑے سے زیادہ حاصل ہو تو کیا بات ہے

4. مقدار: تقویت کی مقدار کتنی ہونی چاہیے یہ مسئلہ بھی تفصیل طلب ہے۔ اس سلسلے میں والدین کو یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ تقویت کی بہت زیادہ مقدار اہم نہیں۔ تقویت ہمیشہ اتنی مقدار میں دیں کہ بچے کے دینے پر بچہ مطلوبہ کام کرے لیکن اگر اس مقدار کو دارا سا بھی کم کیا جائے تو بچہ وہ فہم کرنے سے انکار کر دے۔ تاہم ایسا بڑے بچوں کے ساتھ ہو سکتا ہے جن سے ملے نیا پاسکے کہ دو کتنی مقدار پر مطلوبہ کام کریں گے۔

مثلاً: ایک بچہ کہتا ہے کہ آپ مجھے انعام دیں تو میں انگوٹھا چوشتا ہر دوں گا۔ آپ اس سے پوچھیں کہ کیا انعام او گئے۔ دو گتے ہے کہ 5 روپے روٹا ہے۔ آپ اب اس

سے سوائے باقی کریں اور اس مقدار کا یقین کریں کہ جس سے ذرا بھی کم مقدار ہو تو وہ انکار کر دے مثلاً معلوم ہے کہ آپ 3 روپے پر آتے ہیں تو اس مقدار پر بچہ مان جاتا ہے بلکہ 7 روپوں اور اضافی روپے پر اس نے انکار کر دیا تھا یقین کیجئے کہ 5 روپے کی بجائے 3 روپوں پر ان بات کے زیادہ امکانات ہیں کہ وہ انگوٹھا چوسنا پھوڑے گا بلکہ 5 روپوں یا اس سے بھی زیادہ پر اس بات کے کم امکانات ہوں گے کہ وہ انگوٹھا چوسنا چھوڑے گا۔ بہت چھوٹے بچے ہو مقدار کا یقین خود نہیں کر سکتے ان کے ساتھ اسی اصول کو مد نظر رکھتے ہوئے خود اس کم سے کم مقدار کا اندازہ سے یقین کر لیں جس پر کہ بچہ مطلوبہ کام کر دے گا تاہم واضح رہے کہ بعض اوقات تقویت کا زیادہ دینا اچھے نتائج پیدا کرتا ہے۔

### خوش چھلکنی چاہیے

5۔ شدت : شدت سے مراد یہ ہے کہ تقویت دیتے وقت آپ جتنی گر بخوشی 'بتنے' خوش و جذبے اور جتنے اچھے طریقے سے تقویت پیش کریں گے بچہ مطلوبہ کام اتنا ہی اچھا کرے گا۔ مزہ دل سے 'مارا' ہو کر 'فیسے' سے نڑھتے ہوئے یا پریشان ہو کر تقویت دینا اتنا ناکام و متدنی نہیں ہوگا جتنا کہ اوپر بیان کئے گئے طریقے سے۔

احتیاط : تقویت کے مسئلے میں ایک اہم بات جو بیان کرنا بہتر ہو گا وہ یہ ہے کہ آپ جس چیز کا انتخاب بھی بغور مثبت تقویت کریں، خوش کریں کہ وہ بچے کو کسی اور فرد سے نہ ملے یا آپ خود بھی کسی اور کام پر یا بلاویہ ہی اسے نہ دیں۔ اگر وہ چیز بچے کو مطلوبہ کام کے علاوہ ملتی رہی تو یقیناً جلد ہی وہ اس چیز سے اکتا جائے گا اور اس چیز کے لئے مطلوبہ کام کرنے پر آمادہ نہیں ہو سکے گا۔



# باب 3

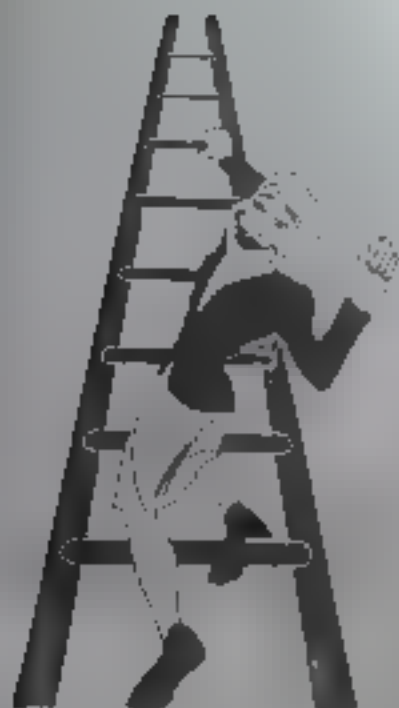
## کرداری مسائل (تفصیل بد تمیزی، نافرمانی) وجہ اور حل

مجھے بچانا

فلو میرا جتنا ہے۔ ہڈیاں پیچھے۔ جب وہ سو سال کا تھا تو وہ میڈیوں کے ساتھ لگی ہوئی تھی گرل (Grill) کی باہر والی سطح میں پاؤں پھنسا کر اوپر چڑھ جاتا اور رونا اور شور مچانا شروع کر دیتا۔ اس کا مطلب یہ ہوتا کہ مجھے نیچے اتار دیکھیں میں گر ہی نہ جاؤں۔ چنانچہ کمرہ خالوں نے کوئی فرد فرما کر اپنے ہم پیموز کر آتا اور گلہ کو نیچے اتارتا لیونگ کمرے پر شدید پورے ہلکے سختی تھی۔ میں آتا گلہ کا اٹھوں بن چکا تھا اور ہر طرف سے اسے اکھایا جا چکا تھا یعنی پورا مارا ڈانٹا وغیرہ سے مکروہ متعلق ہی نہ ہوتا اور وقفے وقفے سے ایسا کرتا۔ ایک دن سب سب کمرے کے افراد دھڑکے کھانے پر اکٹھے تھے اور گلہ گرل پر کھڑا شور مچا رہا تھا میں نے کمرہ خالوں کو سسٹے کا عمل بتایا۔ سب نے اس پر عمل کیا۔ ایک منٹ بعد مسئلہ حل ہو چکا تھا اور اس کے بعد گلہ نے بھی کسی کو مارا کے لیے نہیں پکارا اور آہستہ آہستہ گرل پر چڑھتا بھی چھوڑ دیا۔

الو کھالو لاؤ

ایک سکول میں کام کے اور دن آیت 5 سہرے بچے کی والدہ ان شکایات کے ساتھ آئیں کہ گھر میں یہ بچوں کے ساتھ لڑائی بھڑا کرتا ہے، کالیاں دیتا ہے، ہر وقت والدہ کے ساتھ رہنے کی ضد کرتا ہے اور اگر وہ اسے چھوڑ کر نہیں چلی جائے تو وہ توڑ پھوڑ کرتا ہے، ہسٹری لینے پر پتہ چلا کہ وہ صوف گھر میں سب سے چھوٹے اور لاڈلے ہیں۔




---

سچے کئی دفعہ صرف توجہ حاصل کرنے کیلئے غلط کام کرتے ہیں

کانس بچہ نے بتایا کہ کالبر کی شکایت سکون میں بھی ہے۔ والدہ اور بچہ کو کانا کہ وہ 4 دن ٹارٹارک رکھیں کہ روزانہ کس حسب سے گلیاں دے رہا ہے۔ چار دن بعد دونوں نے لہا کہ ریکارڈ رکھنا ناظرین ہے کیونکہ ان گنت گلیاں دتا ہے۔ اسی دوران آفس میں بیٹے نے والدہ سے پیسے مانگے شروع کر دیے اور والدہ کے انکار پر روٹا شروع کر دیا۔ طرقت علاج سمجھانے کے لئے اسی وقت علاج شروع کر دیا۔ 2 منٹ کے بعد بیٹے نے روٹا دھونا بند کر دیا ہوا تھا۔ سکول میں گلیاں اسی دن سے بند ہو گئیں جبکہ گھر میں مسائل حل نہ ہونے میں ایک ہفتہ لگا۔

### ضدی کہیں کا

میرے ایک قلم دار دوست نے بتایا کہ اس کا ایک 10 سالہ کزن جو کانس میں رہتا ہے آج کل کہ دلوں کے لیے بست ہی زیادہ مسئلہ بنا ہوا ہے۔ سکول سے پھٹی کی ضد، مسجد میں سپاہ چڑھنے جلنے سے صدف افکار، 'نافرمانی'، 'کالی گلوب'، بیڑوں کی نقلیں اتارنا اور پڑھائی سے بے توجہی یہ تھیں وہ چیزیں نہ گھر والوں کی پریشانی کا باعث بنی ہوئی تھیں۔ بیٹے کے کئی بہن بھائی اور کزنز مشترکہ گھر میں رہتے تھے اس لیے لاچار والا سلسلہ نہیں تھا۔ ایک اہم بات صرف یہ تھی کہ بچے کے والد صاحب باہر تھے اور والدہ نے لہا کہ چونکہ اب بچہ بڑا ہو گیا ہے اس لئے میں اسے مار کر سیدھا شعیب کر سکتی۔ مسائل کافی زیادہ اور پیچیدہ تھے اس لیے فوری بہتری کی توقع کم تھی مگر علاج حیرت انگیز طور پر کامیاب ہوا اور ایک ہفتے میں تقریباً تمام مسائل حل ہو گئے۔

اس سے پہلے کہ یہ بتایا جائے کہ مندرجہ بالا مسائل کے لیے کون سا نفاذاتی طریقہ علاج کس طرح استعمال کیا گیا مناسب تھا کہ ایسے مسائل کی ایک ہی بنیادی وجہ پر روشنی ڈالی جائے تاکہ کارنیں اس طریقہ علاج کو پورے یقین سے موثر انداز میں استعمال کریں۔

### بنیادی ضروریات میں "توجہ" بھی شامل ہے

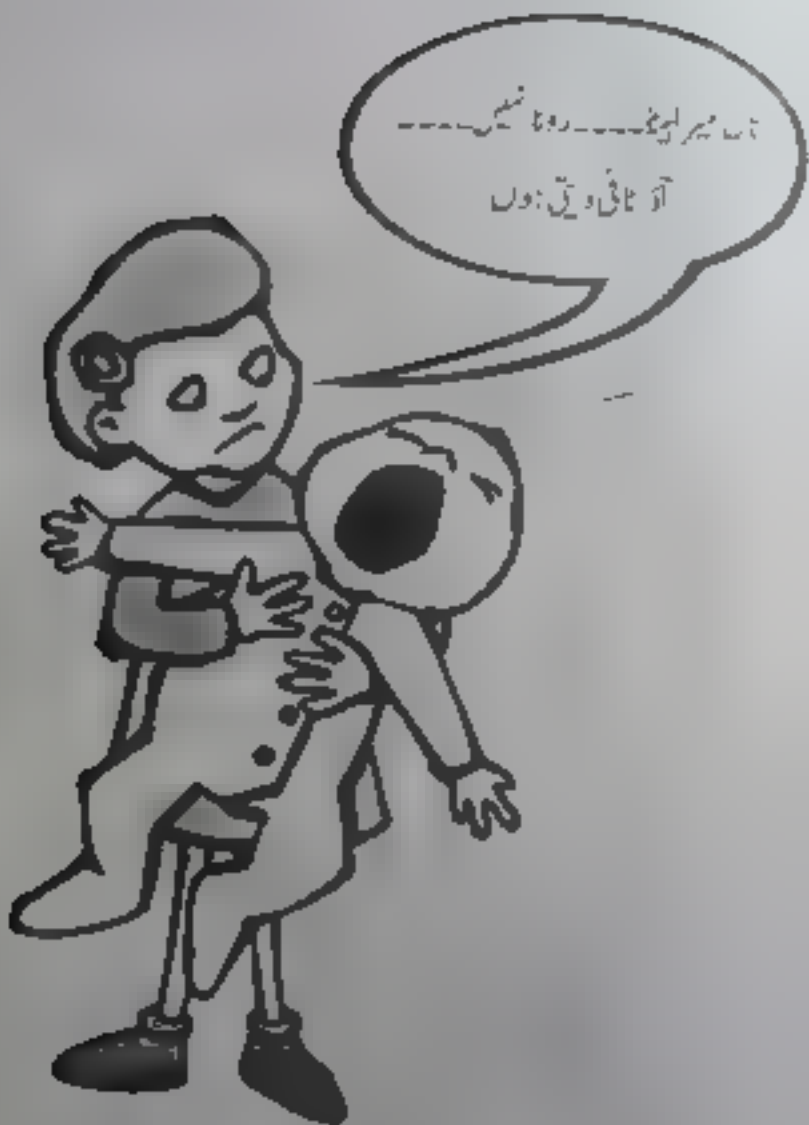
اس حقیقت سے تو ہم سب سمجھیں کہ ہوا، پانی، خوراک، قیہ، بنیادی انسانی ضروریات ہیں اور ان کے بغیر زندگی ناممکن ہے لیکن ہم امر سے کہ لوگ واقف ہیں

”توجہ کا حصول میں تمہیں انسان کی بنیادی ضروریات ہی کی طرف  
مائل ہونا ہے۔ دنیا و برائےین کی شہوری یا لاشعوری طور پر توجہ  
حاصل کرنے کے لیے یا واسطہ یا بلاواسطہ طور پر کوشش کرتا ہے۔  
یہ توجہ اسے بہ حد تسکین دیتی ہے اور اس کے حصول کے  
لیے وہ کئی دفعہ غلط فہم کرنے سے بھی نہیں چمکتا۔“

بچے خصوصی طور پر توجہ کے خواہشمند ہوتے ہیں اور ان کو ملنے والی توجہ میں  
اراسی کی بھی ان کے لیے اکثر ناقابل برداشت ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دوسرے  
بچے کی پیدائش پر پہلا بچہ عموماً چڑھا ہوا ہوتا ہے اور آتی بوسہ بچے تو ملے آئے والے  
بچے کو بری طرح مارے بھی ہیں۔ یہ امر قتلِ ذہن ہے کہ بچوں کی یہ ضرورت عموماً  
لامحسوس ہوتی ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ والدین کافی وقت اور کوشش صرف کر کے بچے  
کو کافی زیادہ توجہ دے رہے ہوتے ہیں لیکن پھر بھی بچے کی تسلی نہیں ہوتی۔ یہی وہ  
وقت ہوتا ہے جب معاملات مسائل کا روپ دھار لیتے ہیں کیونکہ بچہ ہر بار اپنا کامیاب  
طریقے سے مزید توجہ حاصل کرنے کے لیے کوشش کرتا ہے۔

اچھے کام کی نسبت غلط کام پر توجہ جلدی ملتی ہے

توجہ کے حصول کے لیے طریقے اختیار کرنے کے سلسلے میں یہ حقیقت ہولی اہم  
ہے کہ اکثر اوقات اچھے کاموں پر بچے کو توجہ مشغول سے ملتی ہے جبکہ غلط کاموں پر توجہ  
فورا مل جاتی ہے۔ بچہ ہمارا دن خود سمجھتا رہے، غلط کام ہم بھی تعریف کے اور  
بول نہیں بولتے، نہ ہی اسے کسی قسم کا فہم دیتے ہیں لیکن اوجھ اس نے روک کر آسمان  
سر پر اٹھایا اور اوجھ ہم اسے اچھے سمجھتے، چپے کرانے، توجہ دینے، پیور دینے، تعریف دیتے  
ہیں۔ واضح رہے کہ توجہ خواہ مثبت ہو یا منفی عموماً یکساں انداز سے تسکین دہاؤٹ ملتی  
ہے۔ اوپر والی مثال میں اگر دوست یا سنیے کو ڈانٹا دینا جاتا ہے تب بھی وہ توجہ کے طور  
پر فہم کر سکتی ہے۔ مثبت توجہ میں بچے کو یہ ملتا ہے، ”گھنا، اچھی باتیں کرنا، اشارے کرنا“



اچھے کام کی نسبت غلط کام پر توجہ جلدی ملتی ہے

تعریف کرنا، اٹھانا، چومنا، گلے لگانا، تعینات کوئی چیز لے کر دینا وغیرہ شامل ہیں جبکہ منفی توجہ میں غصے سے سمجھنا، لڑائی، کواڑ میں بولنا، برا بھلا کہنا، ڈانٹنا، مارنا، دھمکی دینا وغیرہ شامل ہیں۔ یاد رہے کہ بچے کو ذاتی آریا دار کر اس کی کوئی غلط عادت یا کام وقتی طور پر توجہ نہم لرایا جاسکتا ہے لیکن مستقل طور پر ایسا مشکل ہے اور اگر زیادہ سختی کی جائے تو بچہ کسی اور رشتہ میں کسی اور طریقے سے اس کا اظہار اکثر کرتا ہے۔

### توجہ کہیں کہیں کار فرما

ذیل میں بچوں کے چند ایک ایسے غلط کام اور عادات دی گئی ہیں جن میں بنیادی وجہ اکثر اولیت توجہ کا حصول ہوتی ہے یہ ہیں بلاوجہ ضد کرنا، ڈرا ڈرا سی بات پر رونا، دوسرے بچوں کو بلاوجہ چھیڑنا، مارنا، کال سال سے کہ مریچوں کا پھٹانا اور بعض صورتوں میں شلانا، سکول کے لیے وقت پر تیار نہ ہونا، سکول سے چھٹی کی ضد کرنا، کھانا نہ پکانا، سکول کا کام تک نہ کرنا، گندگی پھیلاتا، تھلوٹوں کو ادھر ادھر پھینکنا اور توڑنا، کھانا نہ کھانا، رات کو وقت پر نہ سونا اور صبح وقت پر نہ اٹھنا، ناگفت یا ہاتھ روم میں بلاوجہ زیادہ وقت صرف کرنا، مہنس روک لینا، سرخٹا، خطرناک چیزوں مثلاً دیاسٹائی سے کھیلنا، مٹی کھانا، پلچن چھانا، بستر پر پیشاب کرنا وغیرہ۔

مندرجہ بالا ہند کالوں پر ہو سکتا ہے آپ حیران ہوں گے کہ ان میں توجہ کا کیا عمل دخل ہے۔ مثلاً بستر پر پیشاب کرنا۔ اصل میں بچے کو صبح اٹھنے پر جو باتیں یا خبریں سننا پڑتی ہیں وہ توجہ کی فراہمی کا کام کرتی ہیں۔ یہی یہ سمجھنا بالکل غلط ہوگا کہ بچے جان بوجھ کر بستر پر پیشاب کرتے ہیں بلکہ ایسا لامشوری طور پر ہو رہا ہوتا ہے۔

### پڑھائی بھی توجہ سے منسلک ہو سکتی ہے

اس تمام سلسلے میں اہم نقطہ یہ ہے کہ اگر والدین بچے کی توجہ کی لامحدود خواہش کو مناسب حدود میں رکھنے کے طریقے دیکھ لیں تو ان کی زندگی عملی آسان ہو جائے گی اور معاملات بگڑتے کچھ وقت نہیں لگتے۔ بہت سے بچوں کا پڑھائی سے فرار بھی صرف اسی وجہ سے ہوتا ہے کہ والدین انہیں بیان پاتے کہ بچے کی پڑھائی کے حوالے سے توجہ کی ضرورت سے نیسے بننا چاہئے۔

ہے اب وہیں کہ آغاز میں جان کر وہ مسائل کو کس طرح حل کیا گیا اور کونسا  
 ذہنی فریضہ استعمال کیا گیا۔  
 ہمارے کو قیسا

گلو سب گلوں پر چڑھا اور اس نے شور مچایا کہ کوئی اسے نیچے اتارے تو میں نے  
 گلوں کو بتایا کہ گلوں سے اور تجربے کے لحاظ سے ایسی پہنچ پر ہے کہ وہ خود اتر سکتا  
 ہے اور گلوں کا اصل مقصد توجہ کا حصوں پر چنانچہ آپ میں سے نہ تو کوئی گھوڑی مدد کے  
 لیے اٹھے گا اور نہ ہی اس کی طرف دیکھے گا۔ سب لوگ اپنے اپنے کام میں مصروف  
 رہیں اور ایسے ظاہر کریں گے جیسے انہوں نے گھوڑی کو اتار سکتی ہی نہیں۔ سب نے ایسا  
 ہی کیا۔ اس دوران میں نے گلوں سے نظر ہٹاتے ہوئے سر نیچے رکھ کر دھیان گلوں کے  
 قدموں کی طرف رکھا تاکہ کسی بھی ایمر جنسی سے بیٹ سکوں۔ گلوں نے تقریباً ایک  
 منٹ شور کیا اور سب اس نے محسوس کر لیا کہ کوئی بھی اسے توجہ دینے کو تیار نہیں تو  
 بڑے آرام سے خود ہی بہت بہت گراں سے نیچے اتر گیا۔

نہلے پہ وحلا

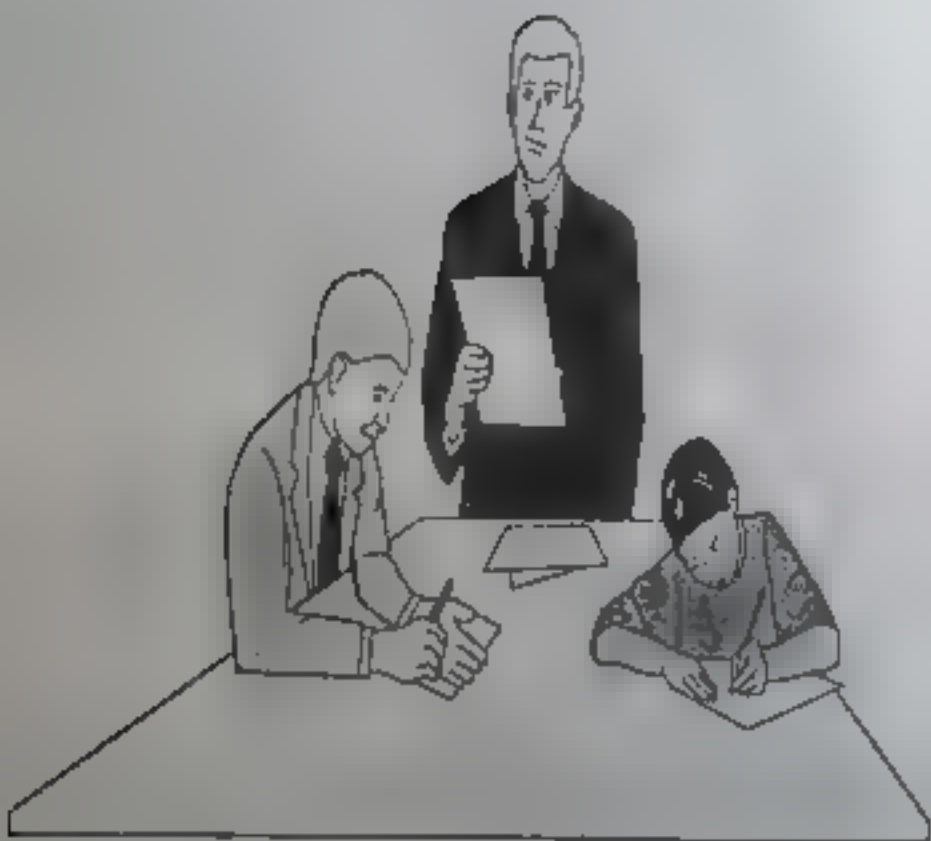
سکول والا بچہ جس نے میرے آفس میں روزنامہ شروع کر دیا اور جس کی  
 ذکایات میں گالیاں 'مخد اور توڑ پھوڑ سر فرست تھیں۔ اس کو میں نے بڑے آرام سے  
 کہا بھئی آپ چپ کر جائیں ورنہ میں آپ کو 3 منٹ کے لیے کمرے سے باہر نکل دوں  
 گا اور ناکٹ میں بند کر دوں گا۔ یہ سنتے ہی بچے کے رونے میں مزید شدت آگئی۔  
 سب میں نے اسے پکڑنے کی کوشش کی تو وہ دلدل سے پٹ گیا۔ زور لگا کر اس کو وہاں  
 سے ہٹایا تو اس نے میری ناکوں کے گرد اپنے بازوؤں اور ٹانگوں سے قہقہہ کس لیا۔  
 میں نے کافی زور لگا کر اس کے قہقہے کو کھولا اور اسے ایک بازو اور ٹانگ سے پکڑ کر اٹھا  
 کر ناکٹ تک لے گیا۔ اس دوران میں نے کسی بھی طرح سے غصے کا اظہار نہ کیا اور  
 بالکل نارمل رہا۔ ناکٹ میں ہوا 'روشنی اور پانی کی موجودگی کو چیک کیا اور ناکٹ میں  
 موجود واحد ٹرنے والی چیز ایسے کہ باہر نکل گیا۔ بجلی کا سوکچا چونکہ کللی اونپائی پر تھا اس  
 لیے بچے کو نقصان پہنچا سکنے والی بھی کوئی چیز نہیں تھی۔ بچے کو بند کرتے ہوئے میں

نے بالکل سپاٹ لمحے میں آرام سے کہا کہ جتنا جب آپ چپ کر جائیں گے تو ہم آپ کو یہاں سے نکل دیں گے۔ ہفت کے باہر ایک لڑکے کی ڈیوٹی لگا کر کہ جب یہ چپ کرنے تو اسے نکل کر میرے قفس میں لے آنا میں واپس قفس میں آگیا۔ بچے کی والدہ کافی پریشان ہو رہی تھی میں نے اسے قفل دی۔ ابھی تقریباً 2 منٹ ہی گزرے تھے کہ بڑا بچہ چھوٹے کو لے کر آگیا چھوٹا رو رہا بند کر چکا تھا۔ وہ مل کے پاس کھڑا ہو گیا اب وہ پیچھے بھی نہیں ہٹا رہا تھا اس موقع پر میں نے بچے سے کہا کہ گھر میں اگر آپ نے والدہ کے باہر جانے پر توڑ پھوڑ کی تو آپ کی بہنیں آپ کو بند کریں گی جبکہ سکول میں کافی دینے پر ٹیچر ایسا کرتی۔ والدہ سے میں نے کہا کہ اگر بچہ آپ کے بعد توڑ پھوڑ نہ کرے تو آپ اپنی استطاعت کے مطابق بچے کو انعام کے طور پر اس کی کوئی پسندیدہ چیز لے کر دیتے ہو گے ابتدائی طور پر ایسا کرنا بہت بہتر ہوتا ہے کیونکہ بچے کو پتہ چلتا ہے کہ جب میں غلط کام نہیں کرتا تو مجھے توجہ دیار اور انعام ملتا ہے جبکہ غلط کام کرنے پر یہ سب تھم چمن جاتا ہے گھر میں بچے کو صرف ایک وعدہ کرنا پڑا اور دوسری دفعہ والدہ نے دھمکی سے کام چلا لیا۔ پچھتے بعد والدہ نے سب اچھا کی رپورٹ دی۔ سکول میں صرف میرا بند کرنا کافی ثابت ہوا اور بچے نے گلیاں دینا بند کر دیں۔

آؤ۔ معاہدہ کر لیں

محلے وار کے 10 سالہ لڑکوں سے کہ جس کے مسائل کافی زیادہ تھے اور جن سے نہایت مشکل لگ رہا تھا صرف ایک معاہدہ ہی کافی ثابت ہوا اور حیران کن طور پر بچے کے سارے مسئلے حل ہو گئے یہ معاہدہ جو بچے اور والدہ کے درمیان کرایا گیا اس میں یہ طے کیا گیا کہ والدہ کسی بھی صورت بچے کو نہ تو ڈانٹنے کی اور نہ ہی مارے گی۔ بچہ کسی بھی صورت کسی کو گلے نہیں دے گا اور کسی سے شکایت کی صورت میں والدہ کو چلنے کا جو مناسب قدم اٹھانے کی۔ اگر بچے نے کسی کو گلے دی تو اسے 3 منٹ کے لیے بند کیا جائے گا اور اس دوران اگر وہ رویا تو اسے اس وقت تک بند رکھا جائے گا جب تک وہ خاموش نہیں ہوگا اگر وہ کسی دن گلے نہیں دے گا تو اسے 8 روپے ملیں گے یہی بات واضح ہو کہ اس بچے کا طے شدہ روزانہ جیب خرچ 3 روپے تھا جبکہ





معاهدہ کرنے سے بچے کے بہت سارے  
کرداری مسائل حل ہو سکتے ہیں

پہلے خدیں کر کے تقریباً 10 روپے روزانہ لے لیتا تھا جس ایک طرف والدہ کو 2 روپے کا فائدہ ہوا تو دوسری طرف بچے کو 6 روپے کا یہ تھکہ اب اسے 8 روپے ملنے لگتی تھی۔ اس کیس میں اہم بات یہ ہے کہ صرف ایک جی بکلیوں پر حادہ کیا گیا اور اس کے اثرات باقی تمام مسائل پر مثبت انداز میں پڑے۔ اس گلاں میں زیادہ تر لوگ ان پڑھ تھے چنانچہ میری مشورہ کی کچھ اس طرف ہوئی کہ پتہ نہیں ڈاکٹر صاحب نے کیا جاو کیا ہے کہ بچہ باطل نہیں ہو گیا ہے۔ اصل میں بچے کی توجہ کی جائز ضروریات بھی پوری نہیں ہو رہی تھیں۔ یہ فرض کر لیا گیا تھا کہ اچھے کام کرنا بچے کی ذمہ داری ہے چنانچہ ان کاموں پر وہ توجہ (تعریف، پیار، انعام وغیرہ) کا حقدار نہیں مگر غلط کاموں پر توجہ (ڈانٹ، ڈپٹ، سزا) اس کے لیے ضروری ہے۔ میں نے جب بچے کے مسائل کو اس تناظر میں دیکھا اور والدین سے کہا کہ وہ غلط کاموں پر توجہ دینا بند کر دیں (ڈانٹ، سزا، منع کر دیں اور بچے کو بند کریں) اور اچھے کاموں پر اسے توجہ دینا شروع کریں (غلط کام نہ کرنے اور اچھے کام کرنے پر انعام دیں) تو مسائل فوراً حل ہو گئے۔

### بچے کو روٹی کپڑا اور تعلیم دینا اس پر احسان نہیں

یہاں میں اکثر والدین کے ایک دوسرے کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ہم اپنے بچوں کو اچھا کھلاتے اور اچھا پہنتے ہیں اس لیے اب بچوں پر فرض عائد ہوتا ہے کہ وہ اچھے کام کریں اور غلط کام بالکل نہ کریں۔ وہ بچے کی توجہ کی ضرورت (مثبت اچھے کام پر تعریف، پیار، انعام وغیرہ) کو بالکل ہی فراموش کر دیتے ہیں اور روٹی کپڑے ان کو سب سمجھ لیتے ہیں بلکہ ایسا احسان سمجھ کر کہتے ہیں۔ واضح رہے کہ جو والدین ایسا احسان سمجھ کر کرتے ہیں، بچوں سے ہوا کرتا ہے بغیر توجہ (تعریف، پیار، انعام) دینے اچھے کاموں کی توقع رکھتے ہیں اور غلطی کرنے پر وہ گڑبگڑ کی بجائے ہمیشہ نوکتے ہیں (توجہ دیتے ہیں) وہ انتہائی غلط رویہ اپناتے ہوئے ہیں جو بچوں میں بڑے بڑے مسائل پیدا کر سکتا ہے۔

توجہ اچھے کام پر دیتے تھے نہ کہ غلط کام پر

اگر آپ غور کریں تو متدرجہ پاء قدر کیسوں میں ہم نے صرف اور صرف غلط کام

پر بچے کو توجہ دینا بند کی ہے اور اس کے مسائل حل ہوئے ہیں۔ بعض میں یہ بھی کیا گیا کہ اسے غلط کام کے خاتمے یعنی اچھے کام کے آغاز پر توجہ دینا (انعام دینا) بھی شروع کیا گیا۔ واضح رہے کہ شروع شروع میں غلط کام کے خاتمے پر جو توجہ دی جائے وہ مادی صورت (انعام، پیسے) کی صورت میں یا کسی سرگرمی (تکیل، سیر وغیرہ) کی صورت میں ہونی چاہیے اس کے ساتھ ساتھ تعریف کے ذریعے بھی بچے کو توجہ دیں۔ آہستہ آہستہ انعام، پیسوں کو ختم کر کے صرف سرگرمی والی اور تعریف والی توجہ پر آجائیں۔ یاد رہے کہ مادی توجہ کا اثر وقتی اور فوری ہوتا ہے جبکہ تعریف والی توجہ کا اثر فوری ہونے کے ساتھ ساتھ پائیدار بھی ہوتا ہے لیکن یہ اتنا فوری نہیں ہوتا جتنا کہ مادی توجہ کا ہوتا ہے۔ اسی لیے ابتدا مادی توجہ سے کریں اور آہستہ آہستہ اسے تعریف والی توجہ پر بدلے جائیں۔

غلط کام پر توجہ نہ دینے کے طریقے کون کون سے ہیں آئیے ذرا تفصیل سے نظر ڈالیں۔ ایک سادہ طریقہ تو یہ ہے کہ بچے کی طرف نہ دیکھیں، اسے نظر انداز کریں، نہ روکیں نہ ٹوکیں، بے پرواہ بن جائیں، اس کی طرف پشت کر لیں، اس سے اس وقت تک بات چیت نہ کریں جب تک وہ غلط کام کرتا رہتا ہے، غرضیکہ اسے توجہ نہ دیں کیونکہ توجہ دینے سے مسئلہ بڑھے گا۔ یہ طریقہ تاہم بعض صورتوں میں استعمال کرنا مشکل بلکہ ناممکن ہوتا ہے مثلاً بچہ گلیاں بکاتا ہے، دو سروں کو مارتا ہے یا توڑ پھوڑ کرتا ہے۔ ایسی صورتوں میں ٹائم آؤٹ کا طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔ اوپر بھی اس طریقے کو استعمال کیا گیا۔ ذیل میں اس طریقے کو تفصیل سے بیان کیا گیا ہے تاکہ قارئین اس کی جزئیات کو اچھی طرح سمجھ لیں۔

### ٹائم آؤٹ: بچوں کے کرداری مسائل سے نبٹنے کا ایک بہترین طریقہ

ٹائم آؤٹ کے طریقے میں ہم بچے کو تھوڑی دیر کے لیے اس صورت حال سے الگ لیتے ہیں جہاں کہ وہ مسئلہ پیدا کر رہا ہوتا ہے اور ایک ایسی جگہ لے جاتے ہیں جہاں وہ کچھ دیر فارغ رہ کر اپنے غلط کام کے بارے سوچ سکے۔ مزید اس سے وہ توجہ ملتی بند ہو جائے جس کے حصول کے لیے وہ مسئلہ پیدا کرتا رہتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ہمیں

صوفی دہ کے لیے اسے کسی ایسی جگہ لے جاتا پڑتا ہے جہاں کوئی اور نہ ہو مثلاً "اوسرے کمرے میں یا ٹالٹ میں یا ٹینڈ" کسی بھی ایسی جگہ جہاں بچے کو کوئی اور نہ دیکھے نہ ہی اس سے بات کرے اور نہ ہی بچہ کسی سرگرمی میں مصروف ہو سکے بچے کو لے جایا جاسکتا ہے۔ اس طریقے میں دماغ ذیل کیفیت کا خیال رکھنا لازمی ہے ورنہ مراقبہ کی کامیابی کی کوئی ضمانت نہیں۔

## 1۔ بے وقتی شجاعت کسی کام کی نہیں

پہلی دفعہ بند کرنے سے قبل آپ ایک دفعہ بچے کو اس وقت جبکہ وہ ٹارل پرسکون حالت میں ہو بخیر آرام سے بتائیں کہ وہ کتنا لمبا کام کر رہا ہے اور آپ اس وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ چونکہ مسئلہ اب برداشت سے باہر ہو چکا ہے اس لیے جب بھی وہ غلط کام کرے گا تو آپ اسے کم از کم 3 منٹ کے لیے بند کریں گے۔ اس دوران اگر وہ روئے گا یا شور کرے گا تو اسے اس وقت تک وہاں رہنا ہوگا جب تک کہ وہ چپ نہیں کرے گا۔

## 2۔ انعام بنائے کام

بچے کو بتائیں کہ اگر وہ ایک خاص وقت تک (مثلاً ایک دن) غلط کام نہیں کرے گا تو آپ اسے انعام دیں گے (واضح رہے انعام بچے کی پسند کا مگر قیمت آپ کی استطاعت کے مطابق ہو)۔

## 3۔ اصولی موقف سے نہ ہٹیں

اگر بچہ شور مچائے، جیغے، چلائے، روئے تو اسے اس وقت تک بالکل نہ نکالیں جب تک وہ بالکل خاموش نہیں ہوتا خواہ اس میں کتنا ہی وقت کیوں نہ لگ جائے۔ واضح رہے کہ ایک دفعہ آپ نے اپنے اصولی درست موقف پر قائم رہ کر اس کی ضد توڑ دی تو آگلی دفعہ اس کے روئے، شور مچانے کے وقت میں کمی ہوگی یعنی اگر وہ پہلی دفعہ بند کرنے پر آمحا کھنڈ رویا تو آگلی دفعہ 15 منٹ روئے گا اس کے برعکس اگر آپ جذبات سے منسوب ہو کر اسے آدھے گھنٹے بعد روئے ہوئے نکل لیتے ہیں تو آگلی دفعہ

وہ چپ ہوئے میں زیادہ تاخیر لے گا یعنی ایک گھنٹہ بھی لگا سکتا ہے۔

#### 4۔ جب آپ حق پر ہیں تو بحث کیوں؟

جب آپ بچے کو بند کرنے جا رہے ہوں تو آپ نے بچے سے بات چیت، بحث، مباحثہ، سوال جواب بالکل نہیں کرنے۔ صرف ایک دفعہ اسے بتائیں کہ بیٹا آپ نے یہ غلط کام کیا ہے اور اس وجہ سے ہم آپ کو 3 منٹ کے لیے بند کر رہے ہیں۔ ایسے موقع پر بچے اکثر ہلٹے جاتے ہیں مگر آپ نے اس کی کسی بھی بات کا جواب نہیں دینا کیونکہ جواب دینا توجہ دینے کے مترادف ہوگا چنانچہ مسئلہ جوں کا توں رہے گا۔

#### 5۔ ہر فرد منفرد ہے

شروع میں بچے کو 3 منٹ کے لیے بند کریں اگر مسئلے میں کمی یا بیشی نظر نہ آئے تو پھر وقت کو آہستہ آہستہ بڑھاتے جائیں حتیٰ کہ مسئلے میں کمی یا بیشی نظر آنی شروع ہو جائے۔ واضح رہے کہ اس طریقہ کے استعمال کے بعد اگر مسئلہ بڑھ جائے تو پریشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں بلکہ یہ اعتدال اس چیز کی نشانی ہے کہ طریقہ علاج بچے پر اثر انداز ہونا شروع ہو گیا ہے اور جلد ہی ہی بچے میں بہتری ہوگی۔ اصل میں بعض بچے اپنی غلطی میں تبدیلی پر مزاحمت پیش کرتے ہیں چنانچہ ابتداء میں وہ لاشعوری طور پر مزاحمت کے اظہار کے طور پر مسئلے میں اعتدال کر دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں والدین کو مستقل طریقہ علاج استعمال کرتے رہنا چاہیے۔

#### 6۔ دوسروں کی غلطیوں پر اپنا خون مت جلائیں

بند کرتے وقت آپ اپنے آپ کو بالکل نارمل اور پرسکون رکھیں۔ ڈانٹ، لہٹ، ناراضگی یا غصے کا اظہار بالکل نہ کریں۔ مزہزہزیں جب بچے کو باہر نکالیں تو بالکل ایسے ظاہر کریں جیسے کہ کچھ نہ ہوا ہی نہیں۔

#### 7۔ غصے کے بغیر مضبوط پکڑا تم ہے

جب بچے کو بند کرنے کے لیے نکلیں تو آپ کی گرفت سے غصہ نہیں چھلکتا چاہیے۔ گرفت مضبوط ضرور ہو مگر وہ ہلکا نہ ہو سکے مگر اس مضبوطی میں غصہ نہ ہو

کیونکہ غصہ بچے کو اس کی منطق پر جتنی بھی توجہ فراہم کر دے گا۔

#### ۸۔ دھمکیاں کمزوری کی علامت ہیں

بچے کے منہ میں کسی اتنا شہد ہو جائے تو وہ مکمل دے کر کلام نہ چلا نہیں دیتا۔ پانیہ اور خانہ، غسل نہیں ہوں گے۔  
 ۹۔ اگر بچہ کھڑے ہی پیپ ہو جائے تب بھی اسے کم از کم ۱۰ منٹ کے لیے بند ضرور کریں۔ روکنے کے مسئلے کی صورت میں۔

#### ۱۰۔ تحفظ سب سے پہلے

بچہ جب اپنے کو بند کر رہا ہو تو اس کی کوئی ایسی چیز نہ ہو جس سے بچہ اپنے آپ کو یا اس چیز کو نقصان پہنچا سکے۔ اگر بچے سے کسی خطرناک قدم کی توقع ہو تو کوئی سوراخ کر لیں اور اس سے بچے پر نگاہ رکھیں مگر اس چیز کا بچے کو بالکل بھی پتہ نہیں لگنا چاہیے کہ کوئی اسے وقتاً فوقتاً چیک کر رہا ہے۔ بلکہ بچے کو یقین دہانا چاہیے کہ وہ نظر انداز ہو چکا ہے۔

#### ۱۱۔ مستقل مزاجی کامیابی کے لیے ضروری ہے

عام آؤٹ کے طریقے کا مسلسل اور مستقل استعمال ہی فوری کامیابی کی ضمانت ہے۔ واضح رہے کہ اگر بچے کو مسئلہ پیدا کرنے پر ابھی بند کیا گیا ہے اور ابھی نہ نیا کیا تو مسئلہ کم از کم ۱۰ بجائے مستقل طور پر حل ہو سکتا ہے۔

۱۲۔ اگر بچے کی غلط عادات ختم ہو رہی ہو تو اس کی اچھی عادات پر توجہ اصراف بچاؤ عام و قیوم) بڑھاویں۔

#### ۱۳۔ ٹیم ورک لازمی ہے

گھر کے تمام افراد کا تعاون حاصل کرنے کی کوشش کریں۔ ایسا نہ ہو کہ چند لوگ تو بچے کو توجہ دیتے ہیں جبکہ دوسرے بدستور روایتی طریقے جاری رکھیں۔ روایتی طریقوں (ڈانٹ، سزا وغیرہ) سے پرہیز شدہ ضروری ہے کیونکہ یہی وہ مسئلہ پیدا کرتے ہیں۔

## 14۔ "ایک وقت میں ایک" بہترین اصول ہے

ایک وقت میں صرف ایک مسئلے کے لیے ٹائم آؤٹ کے طریقے کو استعمال کریں۔ جب اس میں بہتری پیدا ہو جائے تو پھر دوسرے کو حل کرنے کے لیے اسے شروع کریں۔

### مزا اور خوف دو غلط فہمیاں

آخر میں والدین / قارئین کے ذہن میں تسکین والے 2 سوالوں کا جواب دینا ضروری سمجھتا ہوں۔ پہلا یہ کہ بچے کو قید کی سزا تو نہیں دی جا رہی؟ اور دوسرا یہ کہ کیا بچے میں خوف پیدا نہیں ہو گا؟ پھر سوال کا جواب یہ ہے کہ بچے کو قید بالکل نہیں کیا جا رہا بلکہ اسے صرف ایسی صورت حال سے باہر نکالا جا رہا ہے جہاں پر کہ اسے مسئلہ پیدا کرنے کے بعد توجہ مل رہی ہے۔ آپ اس کمرے میں یا ٹائلٹ میں بند کرنے کی بجائے باہر لان میں نکل کر بھی کام چلا سکتے ہیں لیکن اس سلسلے میں احتیاط یہی ہوگی کہ ایک تو وہ وہاں کسی کام میں مصروف نہ ہو جائے اور دوسرے یہ کہ اسے کوئی دہلی توجہ نہ دے۔ جہاں تک خوف پیدا ہونے جتنی بچے کے خوفزدہ ہونے کا تعلق ہے تو ایسی شکایت کبھی دیکھنے میں یا پڑھنے میں نہیں آئی۔ اصل میں بچے خوفزدہ تب ہوتے ہیں جب ان کے ذہن میں اس چیز سے متعلقہ پہلے سے کوئی خوف والی سوچ ہو یا اس قبل اندھیرا ہو یا بچے کو کوئی ناخوشگوار واقعہ پیش آئے چونکہ ٹائم آؤٹ کے طریقے میں ایسا کچھ بھی نہیں ہوتا اس لیے بچے کے ذہن کا سوال پیدا نہیں ہوتا۔

نوٹ: تقریباً 2 فیصد بچے ایک خاص قسم کے نفسیاتی مسئلے (ADHD)

Attention Deficit Hyperactivity Disorder) کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ بچے ہر وقت کچھ نہ کچھ کرتے رہتے ہیں، مضطرب اور بے چین رہتے ہیں، آرام سے کسی وقت نہیں بیٹھتے جتنی ان میں بے چاہی ہوتی ہے، ایسے بچوں کے لئے ٹائم آؤٹ کا طریقہ استعمال کرنے سے پہلے باہر نفسیات سے مشورہ ضرور لیں کیونکہ ایسے بچوں کا اصل اور بنیادی مسئلہ توجہ کا حصول یا بے چاہی نہیں بلکہ توجہ کے دورانے (Span)

(Attention) کا کیم ہوتا ہے۔ میں قارئین ماہر نفسیات/سائیکالوجسٹ (Psychologist) اور طبیب نفسی سائیکازسٹ (Psychiatrist) میں فرق بھی نوٹ کر لیں۔ ماہر نفسیات عموماً "ایسا فرد ہوتا ہے جس نے ایم ایس سی۔ نفسیات کے بعد طبی تعلیمات میں ڈیپلومہ کیا ہے۔ تاہم یہ یا نفسیاتی علاج معالجے کا کوئی متعلقہ کورس کیا ہوتا ہے۔ دوسری طرف سائیکازسٹ بنیادی طور پر ایم بی بی ایس ڈاکٹر ہوتا ہے جس نے کہ بعد میں عموماً "ڈیپلومہ" یا "ڈیپلومہ" (Diploma in Psychiatric Medicine) کیا ہوتا ہے۔ پچانوچہ نفسیاتی طریقہ ہائے علاج کے متعلق اس کا علم ایک ماہر نفسیات کی نسبت سطحی ہوتا ہے۔ ایسا اس وجہ سے ہے کہ اس نے بنیادی طور پر تو ادائیوں کا علم حاصل کیا ہوتا ہے اور وہ انہی کا ماہر ہوتا ہے۔ دوسری طرف ماہر نفسیات شروع سے ہی نفسیاتی علم سے متعلق ہوتا ہے۔ پچانوچہ اسی کو نفسیات کے علم کا ماہر سمجھا جاتا ہے۔ تاہم معاشرہ میں ابھی تعلیم کی کمی ہے تو اکثر لوگ سائیکازسٹ کو ہی ماہر نفسیات سمجھتے ہیں۔ مجھے امید ہے کہ قارئین اب بہتر طور پر جان سکتے ہیں کہ سائیکازسٹ نفسیاتی ادائیوں کا ماہر ہے جبکہ ماہر نفسیات (سائیکالوجسٹ) نفسیاتی طریقہ ہائے علاج کا اور جہاں سائیکازسٹ کا نفسیات کا علم سطحی ہوتا ہے وہیں ماہر نفسیات کا ادائیوں کا علم سطحی ہوتا ہے۔



## باب 4

### ثام آؤٹ کے طریقے کا بچوں کے کچھ دیگر مسائل پر اطلاق

بچے کا مہمانوں کے سامنے بد تمیزی کرنا

پیسے یا چیزیں مانگنا اور بے طرح کھانا

آلٹر والدین یہ شکایت کرتے کہ ان کے بچے ویسے تو اتنے مسائل پیدا نہیں کرتے مگر مہمانوں کے سامنے نہ صرف نافرمانی کرتے ہیں بلکہ پیسے مانگنا شروع کر دیتے ہیں۔ مہمانوں کے آگے رکھی گئی چیزیں مانگتے ہیں یا اٹھ کر کھا لیتے ہیں اور حتیٰ کہ مہمان کے ہاتھ میں پکڑی ہوئی چیز کو یا تو اس طرح خدیوے ہن سے دیکھتے ہیں کہ وہ چیز بچے کو دے دیتا ہے یا پھر اس سے مانگ ہی لیتے ہیں۔ ایسا اکثر دیکھنے میں آتا ہے کہ بچل گھر میں پڑا ہے مگر بچہ کھانا نہیں یا مانگتا نہیں لیکن جب مہمانوں کے آنے پر وہی بچل ان کو پیش کیا جاتا ہے تو بچہ اس طرح بچل پر حملہ آور ہوتا ہے جیسے کہ اس نے پہلے کبھی یہ بچل دیکھا ہی نہیں تھا۔ یہ وقت بددلی پر بڑا کڑا ہوتا ہے اور وہ بہت شرمندگی محسوس کرتا ہے۔ یہ ٹیبل وہ بات ہے کہ مہمان کے جانے کے بعد بچے پر کڑا وقت آ جاتا ہے اور اس کی تواضع و امانت ڈیٹ اور مار پیٹ سے کی جاتی ہے۔ عموماً والدین ایسے وقت میں اپنے تئیں کو یہ ہیں محسوس کرتے ہیں اور اشدوں کتابوں سے بچے کو منع کرتے یا بھانے سے کمرے سے باہر بھیجتے ہیں مگر اکثر بچے اس وقت والدین کو خاطر میں نہیں لاتے اور مزہ مرغی کرتے ہیں۔

## بوتل سب کے لیے

موسم طبعی ہیں کہ اکثر مہمان کی قاضی بوتل سے کر دی جاتی ہے حرم پریشان  
 کن صورتحال پیدا ہو جاتی ہیں۔ اوپر میزبان نے مہمان کو بوتل دی اور اوپر بیچے نے  
 بھی بوتل کے لیے عند شروع کر دی۔ اکثر اوقات بچے اس وقت تک ضد ختم نہیں کرنا  
 جب تک اسے بوتل لے کر نہیں دی جاتی اور اگر میزبان ایسا نہیں کرتا تو بچے یا تو بوتل  
 مہمان سے مانگ لیتا ہے یا پھر اس کے ارد گرد ایسے انداز سے گھومتا اور ایسی نظروں  
 سے دیکھتا ہے کہ مہمان خود ہی بوتل کا کچھ حصہ اسے دے دیتا ہے۔ ایسے وقت میں  
 والدین شرم سے پٹی پاتی ہو رہے ہوتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ مہمان کیا سوچے گا۔  
 میں بھی مہمان کے جانے کے بعد بچے کی کھال لی جاتی ہے مگر ایسا کرنے کے باوجود بچے  
 منع نہیں ہوتا اور کسی نہ کسی طرح تقریباً ہر دفعہ مسائل کے سامنے اپنے بچوں کو  
 شرمندہ کرا کے چھوڑتا ہے۔ کم آمدنی والے طبقے میں بھی یہ مسائل کم و بیش اسی طرح  
 چلتے رہتے ہیں۔

## سپر انٹ نہیں کوک

مندرجہ بالا مسائل کے حوالے سے ی ملتے جلتے ایک اور قسم کے مسئلے میں بچے  
 جب کسی کے گھر جاتا ہے تو تب کھانے پینے والی اشیاء پر شاہین بن کر بھٹ پڑتا ہے۔  
 والدین لاکھ اشاروں اکٹائیوں سے منع کریں لیکن وہ اس وقت تک منع نہیں ہوتا جب  
 تک کہ اس کا پیٹ بھر نہیں جاتا۔ ہمارے ایک عزیز کا بچہ جب کسی کے گھر جاتا تو  
 جانتے ہی فوراً "کھنا شروع کر دیتا کہ امی امی میں نے سپر انٹ نہیں کوک پکائی ہے چنانچہ  
 میزبان کو مجبوراً "لوکے بوتل بلکہ بوتلیں منگو" پڑتیں خواہ اس کی استطاعت ہوتی یا نہ  
 ہوتی۔

مندرجہ بالا قسم کے مسائل تقریباً ہر گھر اور ہر بیچے کے مسائل ہیں۔ بچہ خوار  
 کسی بھی عمر کا ہو اور کسی بھی کلاس (اپنے لوگیشن) سے تعلق رکھتا ہو اکثر ایسے مواقع  
 پر ایسے مسائل پیدا کرتا ہے کہ والدین بہت شرمندگی محسوس کرتے ہیں۔ سوال یہ پیدا  
 ہوتا ہے کہ ان مسائل سے کیسے بچا جائے؟ اس سے پہلے کہ طریقہ بتایا جائے ذرا ایک

ہر ایک نکتے پر نظر دوڑائیں۔

آپ شرمندہ کیوں ہوں؟

کیا متعدد یا ان قسم کے مسائل تقریباً ہر گھر اور ہر بچے کے نہیں؟ اگر آپ کا جواب "ہاں" میں ہے تو سمجھیں کہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔ اصل نکتہ یہاں یہ ہے کہ اب ہر باشعور انسان کو پتا ہے کہ بچے ایسا ہی کرتے ہیں تو یہ سوچ کر شرمندہ کیوں ہوا جائے کہ ممان کیا سوچے گا؟ کیا ہم اپنے آپ کو باشعور سمجھتے ہیں اور ممان کو بے وقوف یعنی نیا ممان نہیں جانتا کہ اکثر بچے اکثر اوقات ایسا ہی کرتے ہیں؟ بات کرنے کا مقصد یہ ہے کہ والدین اس چیز کو اچھی طرف ذہن نشین کر لیں کہ بچے کے ایسے اعمال پر شرمندہ ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔

بچہ انسان کا باپ

آئیے اب دیکھیں کہ بچے ایسا کرتے کیوں ہیں؟ اصل میں یہاں بھی بنیادی وجہ توجہ کا حصول ہے جس کے ساتھ ساتھ کھانے پینے کی اشیا بھی ملتی ہیں۔ قدرت کا اصول ہے کہ نئی نسل پرانی نسل سے مجموعی طور پر بہتر ہوتی ہے چنانچہ ہمارے بچے جانتے ہیں کہ انہوں نے ہم سے کھانے اور کس طرف زیادہ سے زیادہ توجہ حاصل کرنی ہے۔ عام حالات میں جب ہم زیادہ عمر کی وجہ سے حاصل شدہ اپنے تجربے اور علم کی بدولت اکثر احمس کنٹرول کر لیتے ہیں اور اپنے آپ کو کامیاب محسوس کرتے ہیں تو معمولات کے سامنے وہ ہماری نازک پوزیشن سے فائدہ اٹھاتے ہیں اور ہمیں محسوس کے بل کے آتے ہیں۔ اس طرف وہ نہ صرف ہماری نگاہ ممان کی توجہ بھی حاصل کر رہے ہوتے ہیں اور سب کی نگاہوں کا مرکز بن جاتے ہیں۔ اس سے انہیں باشعوری طور پر بہت حد تک تسکین ملتی ہے۔

سکھوں میں تبدیلی سے کردار مستقلاً تبدیل ہوتا ہے

آئیے اب دیکھیں کہ ان مسائل کو حل کیسے کرنا ہے۔ ایسے مسائل کو حل کرنے کے لیے سب سے پہلے آپ کو اپنی یہ سوچ تبدیل کرنا ہوگی کہ بچے کے ایسا کرنے سے

ہماری یہ غلطی تھی ہے۔ شہزادہ کی مجلس محسوس نہ کریں اور یہ اسی صورت ہو گا جب  
 آپ اپنی سوچ تیار کریں۔ پتہ نہیں ہے کہ ممکن ایک ہاشور، تھوڑا  
 کر کے اور سے ہے۔ آپ اپنی ہی کہتے ہیں۔ دوسرے قیاس یہ ہو سکتا ہے کہ اگر  
 ممکن اور سے ہے۔ میں خود سوچ رہا تھا کہ میں نے اپنے لیے اچھی تربیت نہیں  
 کی تو اس کی یہ سوچ غلط ہے اور خدا سوچ کا اندازہ ہو رہا ہے کہ ہم نہیں۔ چنانچہ اسی  
 کی غلط سوچ پر میں نے شرمندہ ہونے کی یہ ضرورت ہے؟ شہزادہ نے کہا یہ سوچیں کہ ہم  
 سے ایسا اپنے کی اخلاقی حالت کی بہتری کی نظر رکھنے ہے نہ کہ اپنی شرمندگی کی۔ اس  
 سے نہیں اپنے سے خدا نام کو تو اس کے لیے یہ مناسب طریقہ اختیار کرنا چاہیے ہے کہ  
 اپنے کی عین مبالغہ کا انکار ہو جائے۔ جب آپ کا ایمن مند رہے بلا ہاتھ کو قبول  
 کرے تو یہ نام اس کے طریقہ حسب اہل انداز میں استعمال کریں۔

نام آؤں استعمال کرتے ہوئے شرمندہ ہوں

اگر ممکن آپ سے کہ میں نے اور اپنے سے کوئی غیر مناسب حرکت شروع کر دی  
 ہے مثلاً بعض باتوں کی ہے کہ آپ اسے کہیں کہ بیانیہ کرنا مناسب نہیں آپ باہر  
 ملیں۔ اگرچہ آپ کی بات نہیں مانتا اور باہر نہیں پاتا تو پھر آپ اسے نکلیں اور نام  
 آؤں کا طریقہ استعمال کریں۔ اپنے سے شرم چلانے اور۔ احمسہ اور اس بات سے  
 بالکل نہ گھبرائیں کہ عین کرنے پر ممکن کیا ہو سکتا ہے۔ واضح رہے کہ کسی کی سوتی یا  
 آپ نہ تو پہرہ بٹھا سکتے ہیں اور نہ ہی اس کی سوتی کی ذمہ داری لے سکتے ہیں اور نہ ہی  
 آپ کو اس کی شرمندہ یا ہیشمن بنانے کی ضرورت ہے۔ پھر دیکھیے کہ آپ کو اپنے  
 اپنے کی اخلاقی حالت میں بہتری میں سے زیادہ غمناک ہے۔ مجھے امید ہے کہ آپ کو نام  
 آؤں کا طریقہ دو یا تین مرتبہ سے زائد اختیار نہیں کرنا پڑے گا اور آپ واضح فرق  
 دیکھیں گے کہ آپ کو پچھلے صورتوں سے ملنے بہترین اخلاقیات کا مظاہرہ کرے گا۔

موقع ملتے ہی عمل کریں

کسی کے نام پر۔ اگرچہ غیر مناسب اخلاقیات کا مظہرہ کرنا ہے مثلاً کھانے پینے کی  
 اشیاء یا الیہ انداز میں سمجھتا ہے تو غمناک نہیں کہ یہ سدا چاہیے کریں کہ نام آؤں کا

طریقہ استعمال کریں مزید برآں اگلی دفعہ جب آپ کسی کے ہاں جائیں تو بچے کو ساتھ لے کر جائیں اور اسے بتائیں کہ کیا آپ نے اس لیے کیا ہے کہ آپ نے بچہ کو دفعہ فلان غیر مناسب حرکت کی تھی۔

## ایک موقع ضرور دیں

دراستح رہے کہ بچے کو ایک موقع آپ نے ضرور دینا ہے یعنی بغیر بتائے ایک دم سے ناظم آؤٹ کا طریقہ شروع نہیں کرنا بلکہ ایک دفعہ بچے کو پسے "طلع کریں کہ آپ نے اپنے گھر میں مہرغوں کے سامنے یا کسی کے گھر جا کر فلاں حرکت نہیں کوئی یہ غلام اندہاقلی لحاظ سے یہ ٹھیک نہیں اور اگر آپ نے ایسا ہی تو ہم آپ کے ساتھ ناظم آؤٹ کا طریقہ استعمال کریں گے۔ کسی کے گھر جا کر غیر مناسب حرکت کرنے کی صورت میں ہم آپ کو اگلی ایک دفعہ ساتھ لے کر بھی نہیں جائیں گے۔

نوٹ: مہمانوں کے سامنے بچے کی بہ سیزی، پیہ مانگنے، کل ٹھونچ، لڑائی جھگڑنے وغیرہ پر بھی آپ ناظم آؤٹ کا طریقہ استعمال کر سکتے ہیں۔

## بچوں کے کھانا کم کھانے کا مسئلہ اور علاج

پڑھے لکھے بھی سادہ غلطی کر سکتے ہیں

۱۱

ہمارے معاشرے میں اکثر والدین خصوصاً ماںیں اپنے بچوں کی خوراک کے بارے میں بہت فکر مند رہتی ہیں۔ انہیں دوسروں کے بچے تو سندھت اور توانا نظر آتے ہیں مگر اپنے بچے کمزور اور پھونے قد کے لگتے ہیں۔ انہیں ایسا لگتا ہے کہ ان کا بچہ نظر نہیں کھاتا اور نتیجے کے طور پر اس کا قد اور وزن بہت کم ہے۔ ہمارے کئی ڈاکٹرز حضرات بھی ماؤں کے اس خدشے کو بڑھا دیتے ہیں کیونکہ جب والدین بچے کی کم خوراک کے مسئلے کو اسے نگران کے پاس جاتے ہیں تو وہ یہ چیک کرتے ہیں کہ بچے کا قد اور وزن اس کی عمر کے مطابق ہے یا نہیں اور یہ کہ بچے کے والدین کا قد کچھ اور جسامت کیسی ہے بچے کو بھوک لگانے والی دوائیں دے دیتے ہیں۔ اکثر ڈاکٹرز کے پاس ایسے گوشوارے موجود نہیں ہوتے جو بچے کی عمر کے مطابق اس کا معیار یعنی اوسط قد اور عمر ہوتے ہیں۔ سہنے پر سنا کہ یہ کہ جن کے پاس ایسے گوشوارے ہوتے ہیں ان کے گوشوارے یورپی ممالک کے بچوں سے متعلق ہوتے ہیں جہاں کا قد کچھ ہمارے ملک سے بہت مختلف ہوتا ہے مثلاً وہی مرد اوسط قد تقریباً 6 فٹ ہے جبکہ ہمارے ملک میں تقریباً 5 ساڑھے پاچھ فٹ ہے جنی پور 5 6 انچ کا فرق ہے۔ اسی طرح گورنوں اور بچوں کے قد کا مطالعہ ہے۔ قدرتی طور پر اگر قد میں فرق ہے تو وزن میں فرق بھی یقینی ہے۔ اس صورت حال میں اکثر جب ایسے گوشوارے سے بچے کے قد اور وزن کو چیک کرتے ہیں تو اکثر وہ بچوں کا قد اور وزن کم تھا ہے چنانچہ ڈاکٹر

ڈاکٹر صاحب  
بہراپہ چھوٹے قد کا کیوں ہے؟



والدین چھوٹے قد و قامت کے ہوں تو زیادہ امکان یہی ہے کہ  
بچے بھی چھوٹے قد و قامت کے ہوں۔ ایسے میں اگرچہ چست  
اور ہوشیار ہیں تو پھر قد کا مجھ کے بارے میں فکر مند نہ ہوں

صاحب کی دیکھداری چل جھتی ہے۔ اچھے صفحے پر ایک گوشوارہ دیا گیا ہے جو انڈیا میں ہونے والی تحقیق سے تیار کیا گیا ہے۔ پاکستان کا کوئی ایسا گوشوارہ میری نظر سے نہیں گزرا اور وہ جلا جاتا تاہم پاکستان کے حوالے سے جو معلومات ملی ہیں ان کو بھی گوشوارے کی صورت میں دیا گیا ہے۔ اس چیز کو فرغ کیا جاسکتا ہے کہ پاکستان اور انڈیا کے بچوں نے تہ اور وزن میں کوئی خاص فرق نہیں کیونکہ ایک جیسا موسم، ایک جیسی خوراک، ایک ہی خطے میں واقع ہونا ایسی چیزیں ہیں جو مشترک ہیں۔ آپ ان گوشواروں کے مطابق اپنے بچے کا قد اور وزن خود چیک کریں اور پتہ چلاؤں کہ آپ کا بچہ کمزور ہے یا نہیں۔ میرے پاس کافی والدین خصوصاً مائیں اپنے بچوں کو لے کر نہیں کہ ہمارا بچہ کمزور لگتا ہے اس لیے اس کا قد اور وزن کم ہے یہ بہت کمزور ہے لیکن جب گوشوارے کی مدد سے چیک کیا گیا تو سب پتہ چلا کہ اصل حالانکہ ڈاکٹر صاحب کے ہاتھ جارہی تھی۔

### چند حقائق یہ بھی ہیں

بچے کی خوراک، صحت، قد اور وزن کے سلسلے میں چند اہم باتیں ضرور مد نظر رکھیں مثلاً قد اور وزن اوسط معیار سے نکتہ کم ہے۔ تھوڑے سے فرق کی کوئی بات نہیں ہوتی کیونکہ بچوں میں انفرادی اختلافات قدرتی بات ہیں۔ اگر والدین دونوں چھوٹے قد و قامت کے ہیں اور مارٹ ہیں تو زیادہ امکان یہی ہے کہ بچے بھی چھوٹے قد اور تھوڑے وزن کے مالک ہوں گے ایسے میں بھی اوسط معیار سے تھوڑی کمی کوئی حیثیت نہیں رکھتی یعنی والدین کو لگرم نہ نہیں ہونا چاہئے تاہم بچے کا جست و ہوشیار ہونا ضروری ہے۔ والدین میں سے ایک چھوٹے قد کا اور دوسرا مناسب قد کا ہو تو ایسے میں لڑکوں یا لڑکیوں میں سے کسی ایک کے یا پھر بچوں کے چھوٹے قد کے رہنے کے امکانات ہوتے ہیں ایسے میں بھی گوشوارے سے تھوڑے فرق کی پروا نہیں کرنی چاہیے۔ چیز دہی اہم ہے کہ بچہ جست و چلاؤں ہو۔

شعبہ قبض اور کسی بیماری کی صورت میں ضرور ڈاکٹر سے رجوع کریں کہ پہلے یہ مسئلے دور ہوں گے تب ہی بچہ صحتمند ہو سکتا ہے اور مناسب قد اور وزن حاصل کر سکتا



# قد اور وزن کا گوشوارہ

اوسط وزن (کلوگرام)		اوسط قد (انچ)		عمر
لڑکی	لڑکا	لڑکی	لڑکا	
4.2	4.5	21.7	22.1	3 مہینے
5.6	6.7	24.0	24.7	4-6 مہینے
6.2	6.9	25.4	25.6	7-9 مہینے
6.6	7.4	26.3	27.4	10-12 مہینے
7.8	8.4	28.5	29.1	1 سال
9.6	10.1	31.5	32.1	2 سال
11.2	11.8	34.3	35.0	3 سال
12.9	13.5	37.2	37.8	4 سال
14.5	14.8	39.9	40.2	5 سال
16.0	16.3	42.3	42.7	6 سال
17.6	18.0	44.4	44.8	7 سال
19.4	19.7	46.5	47.0	8 سال
21.3	21.5	48.4	48.7	9 سال
23.6	23.5	50.6	50.6	10 سال
26.4	25.9	52.6	52.5	11 سال
29.8	28.5	54.8	54.5	12 سال
33.3	32.1	56.7	57.0	13 سال
36.8	35.7	58.1	59.1	14 سال
36.8	39.6	58.9	61.2	15 سال
41.1	43.2	59.5	62.8	16 سال
42.4	45.7	59.7	63.5	17 سال
42.4	47.4	59.7	64.2	18 سال
42.4	48.1	59.7	64.4	19 سال
43.5	49.2	59.7	64.6	20 سال

پیدائش سے دو سال تک کئے چکوں کا اوسط قد اور وزن  
 لاہور اور اس کے مضافات میں کئی نئی تحقیق کے نتائج سے مرتب کیا گیا گواشاہ  
 تعداد: ایچ وی سی ڈی آف پاکستان

عمر	اوسط قد (انچ)		اوسط وزن (کلوگرام)	
	نر	م	نر	م
پیدائش	19.5	19.7	3.1	3.2
3 ماہ	22.7	23.1	5.0	5.5
6 ماہ	24.8	25.5	6.4	7.1
9 ماہ	26.3	26.9	7.2	7.9
1 سال	27.6	28.3	7.9	8.6
15 ماہ	28.6	29.3	8.5	9.2
18 ماہ	29.7	30.3	9.1	9.7
21 ماہ	30.5	31.2	9.5	10.2
2 سال	31.5	32.0	10.1	10.6

Researchers: J. Karger, P. V. Asraf, M. Saleem, M. Yaqub, F. Jall.  
 Department of Social & Preventive Paediatrics,  
 S. E. M. C. Mayo Hospital, Lahore

مندرجہ بالا غرائض میں سے کوئی نہ ہو اور پھر بھی بچہ اگر کھانا کم کھاتا ہے کمزور ہے اس کا قد اور وزن گوشوارہ کے اوسط معیار سے کم ہے تو پھر راج ذیل چیزوں کا نہیں دھیں۔ رب رحیم کے فضل و کرم سے بچہ مستمند ہونا شروع ہو جائے گا۔

### روک ٹوک کا براہ راست تعلق مستندی سے ہے

سب سے پہلے یہ دیکھیں کہ آپ بچے کو زیادہ کھاتے یا روکتے ہوکتے تو نہیں۔ ڈانٹ ڈپٹ مار ہیٹ تھ زیادہ تو نہیں جتنی بچے پر آپ کا پریشاں زیادہ تو نہیں۔ دیکھائیے کیا ہے کہ جن بچوں کے والدین ان کو زیادہ روکتے ہوکتے مارتے پیٹتے ڈانٹتے ہیں وہ دوسرے بچوں کی نسبت کمزور ہوتے ہیں۔ انہیں بھوک کم لگتی ہے اور نتیجے کے طور پر ان کا قد اور وزن کم ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں ضرورت اس امر کی ہے کہ آپ بچے کو زیادہ سے زیادہ آزادی دیں۔ کم سے کم سمجھائیں 'کم سے کم' راکیں تو نہیں 'ڈانٹ ڈپٹ اور مار ہیٹ تو بالکل نہ کریں۔ اگر آپ ان چیزوں کا خیال رکھیں تو آپ کا بچہ کھانا زیادہ کھائے گا اور مستمند ہونا شروع ہو جائے گا۔ واضح رہے کہ جب ہم بچے کو زیادہ روکتے ہوکتے ڈانٹتے ڈپٹتے یا مارتے ہیں تو بچے پر بے جا پریشاں پڑتا ہے وہ پریشانی کا شکار ہو جاتا ہے ایسے میں اس کی نفسیاتی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے جس کا کہ جسمانی نظاموں سے براہ راست تعلق ہے یہ نظام متاثر ہونے سے بچے کو بھوک نہیں لگتی وہ مناسب خوراک نہیں لیتا اور نتیجہً اس کی جسمانی صحت اور سلامت متاثر ہوتی ہے۔ تعلقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ پریشانی 'دباؤ' 'پریشاں' 'تشویش' 'اواسی' 'ایوسی' رونے دھونے وغیرہ کی صورت میں انسان کا بھوک 'باضعے' اور خوراک کا نظام بری طرح متاثر ہوتا ہے جس کے برے اثرات جسم پر پڑتے ہیں۔ اس بات سے تو ہر شخص آگاہ ہے کہ پریشانی کی صورت میں اکثر بھوک از جاتی ہے اور کھایا پیا بھی منہ کو آتا ہے۔ چنانچہ اگر ہم بہت متاثر ہو سکتے ہیں تو بچہ تو بہت نازک ہے وہ تو فوری متاثر ہو گا۔

## انسان معاشرتی حیوان ہے

دوسرے نمبر پر یہ دیکھیں کہ کیا آپ کا بچہ اکیلے کھانا کھاتا ہے یا سب کے ساتھ۔ تحقیقات یہ ظاہر کرتی ہیں کہ انسان گروہ میں بیٹھ کر زیادہ جبکہ تنہائی میں کم کھانا کھاتا ہے۔ چنانچہ کوشش کریں کہ بچہ سب گھروالوں کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھائے۔ اگر بچہ سب کے ساتھ بیٹھ کر کھانا نہیں بھی کھاتا تو کوشش کریں کہ بچہ اس وقت کھانے کی میز پر مشورہ بیٹھے یا اور اگر ایسی جگہ پر بیٹھے جہاں سے وہ گھروالوں کو کھانا کھاتے دیکھ سکتے اس صورت میں انکاملت چڑھ جائیں گے کہ بچہ سب کے ساتھ مل کر کھانا کھائے گا اور زیادہ کھائے گا۔

## چھوٹی کامیابی ناکامی سے بہرہ مل بہتر ہے

کھانا کم کھانے والے بچے سے اصرار نہ کریں کہ وہ زیادہ کھائے۔ اس کے سامنے کھانا بھی زیادہ مقدار میں نہ رکھیں بلکہ صرف اتنا تھوڑا رکھیں کہ جس پر آپ کو یقین ہو کہ وہ اتنا کھائے گا ایسے میں جب وہ اتنا کھا چکے تو اس کی تعریف کریں 'خوبصورت' انعام کریں کہ اس نے کتنی کھانا کھایا ہے اور یہ کہ وہ پہلے سے زیادہ کھا رہا ہے یہ بڑی اچھی بات ہے وغیرہ وغیرہ۔ کچھ دفعہ ایسا سمجھئے آپ دیکھیں گے کہ آپ کا بچہ کھانا زیادہ کھانے لگ گیا ہے۔ یاد رہے کہ جب آپ بچے کے سامنے زیادہ مقدار میں کھانا رکھتے ہیں تو وہ اسے دیکھ کر ہی پریشان ہو جاتا ہے۔ است پتہ ہوتا ہے کہ وہ اتنا نہیں کھا سکے گا اور آپ ناراض ہوں گے چنانچہ ایک ماخوذگوار پیمائش پیدا ہوگی۔ اس پریشانی کی وجہ سے اور زیادہ کھانا دیکھ کر حوصلہ پست ہونے سے بچے نے ہٹنا کھانا ہوتا ہے 'اس سے اتنا بھی نہیں کھایا جاتا۔ نتیجے کے طور پر والدین کا پارہ چڑھ جاتا ہے اور غصہ پھر بچے پر کسی نہ کسی طریقے سے نکلتا ہے' جس سے اس کی پریشانی میں مزید اضافہ ہوتا ہے' چنانچہ مسئلہ مزید بڑھتا ہے۔

مثلاً: بھوک زندگی کی سب سے بڑی حقیقت ہے؟

اگر آپ بچے کو بار بار کھانے کے لیے کہتی ہیں اور تب جا کر وہ تھوڑا سا کھانا کھاتا

ہے تو ایسا کرنا چھوڑ دیں۔ بچے کو صرف ایک دفعہ کھانے کے لیے کہیں، جب آپ گھر کے باقی سب لوگوں کو کھانے کے لیے کہتی ہیں۔ اگر بچہ آتا ہے تو ٹھیک ورنہ بالکل اسے دوبارہ نہ کہیں گے۔ آؤ، کھانا کھاؤ۔ ایسے بچے اکثر صرف ماں کی توجہ حاصل کرنے کے لیے ایسا کرتے ہیں اور جو مٹی میں انہیں توجہ دینا ختم کرتی ہے وہ کھانا ٹھیک طرح سے اور ٹھیک مقدار میں کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ میری ایک عزیزہ اپنے 11 ماہ کے بچے کی ایسی ہی عادت تھی وہ بچہ سے بہت تنگ تھیں ان کو بہت مدت مہاجت کرنا پڑتی تھی کہیں جا کر صاحب مانتے، جب انہوں نے مجھ سے بات کی تو میرے انہیں ورنہ ہالا طریقہ بتایا۔ دوپہر کو جب بچہ سکول سے واپس آیا تو انہوں نے اسے کھانے کے لیے کہا۔ بچے نے حسب معمول انکار کیا اور گلی میں جانے کی تیاری شروع کر دی۔ خلاف معمول ماں نے آج بچے کی منتیں بالکل نہ کیں۔ صاحبزادے گلی میں چلے گئے والدہ گھر سے باہر نہ گئیں۔ کچھ دیر بعد ہی وہ واپس گھر تشریف لائے کرام سے باہر ہی خانے میں تھکے اور خوب ہیٹ بھر کر کھانا کھایا۔ والدہ کو اس دن سے منتیں کرنے سے مہاجت مل گئی۔ یاد رکھیے بھوک زندگی کی شاید سب سے بڑی اور تلخ حقیقت ہے جب کوئی بھوکا ہو تو وہ کسی کی پروا نہیں کرتا مگر آپ بچے کو صحیح طرح بھوک تو لگنے دیں۔ واضح رہے کہ ہر کیس میں اتنی جلدی فرق نہیں پڑے گا جتنی جلدی اوپر والی مثال میں پڑا ہے۔ کچھ بچے ابتدا میں کھانا چھوڑ سکتے ہیں یا بہت کم کر سکتے ہیں زیادہ فکر مند مت ہوں ایسا چند ہی دن ہو سکتا ہے زیادہ دن نہیں۔ بچے گھر سے باہر بھی بہت کچھ کھاتے پیتے ہیں آپ ذرا ان کے بچت پر نظر رکھیں اور ان کے وزن پر۔

بچوں کے کردہی کھیلوں کا وقت بڑھا دیں تو بھی بچے زیادہ خوراک لینا شروع کر دیتے ہیں۔ یعنی بچوں کا اپنے دوستوں اور ہم پڑھوں کے ساتھ کھیلنے کا وقت بڑھا دیں۔

**چھوٹے بچوں کی خوراک بھی بڑھ سکتی ہے**

بہت چھوٹے بچوں کے لیے درج ذیل چیزوں کا خیال رکھیں۔

1 کھانا کھانے پر انہیں مثبت تقویت (انعام) دیں وہ زیادہ کھائیں گے۔ یہ انعام ان کی پسند کا ہو مگر مٹکا بالکل بھی نہ ہو۔ میری بہنیں اور سہیلیاں جو غم جیلی

وغیر جیسے انعام پر اچھا لگا سنا کھانا کھا لیتے ہیں۔

دن میں ۶ مرتبہ کھانا دیں۔ اکثر بچے تھوڑا تھوڑا مگر زیادہ بار کھانا پسند کرتے ہیں۔ تاہم ان کا معدہ چھوٹا ہوتا ہے اور سرگرمی کا درجہ (Activity Level) زیادہ ہوتا ہے یعنی کام بہت زیادہ کرتے ہیں اس لیے کھانا جلد ہضم ہوتا ہے اور ہم کہ بھی جلد ہی نگلتی ہے۔ چنانچہ ان کو دو "فوق" یا "تھوڑا" کچھ نہ کچھ کھانے کے پے پیش کرتے رہیں وہ کچھ نہ کچھ کھاتے ہی رہیں گے۔

خواب میں انہیں "پانچا" دودھ، پھل وغیرہ جیسی طاقت والی اشیاء شامل کریں جو کہ سونے کی پسند لی بھی ہوں۔ انہیں ایک بہت ہی بہترین غذا ہے جو کہ بچوں کو پسند بھی ہوتی ہے اور طاقتور بھی۔ خالص لوگوں نے اس کے متعلق علمی سیدھی باتیں سمجھا رکھی ہوتی ہیں مگر اسل کے بچے کو دن میں ایک انڈا دیا جاسکتا ہے۔ 1 سال سے کم عمر کے بچے کو انڈے کی مقدار کے بارے آپ (اکثر) سے مشورہ کر سکتے ہیں۔

کھانا کم کھانے کے سلسلے میں اگر آپ ان اصولوں پر عمل کریں "باب نمبر ۱ میں دیئے گئے ہیں تو آپ کا بچہ مزید خوراک لینا شروع کر دے گا اور مطمئن ہو جائے گا۔

## انگوٹھ چوسنا (انگلی چوسنا، مٹھی چوسنا)

ایسا میں شاید ہی لول انسان ایسا ہو جس نے ذہنی کے کسی نہ کسی دور میں انگوٹھا انگلی یا مٹھی نہ چوسی ہو۔ بچوں میں یہ عمر اشرفیت سے نیکل جانوں میں تقریباً نہ ہونے لے برابر ہوتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ اکثر یہ خود بخود ختم ہو جاتے ہیں۔ اس سلسلے میں اہم بات یہ ہے کہ ذہنی کا دور گزرا اور اب جب یہ عمر ختم ہو جانے چاہئیں یعنی یہ انہیں وقت کے بعد باہر اشرفیت سے مدد کرنا چاہیے تاکہ ان کو ختم نہ ہونے کی کوشش کی جائے۔

انگوٹھا صرف ذریعہ ہے ہدف چوسنا ہے

آئیے سب سے پہلے انہیں کہ مختلف عمروں میں ان فہموں کی شرح کیا ہے۔ سب سے پہلی پیمائی عمر 4:6 ماہ کی عمر میں اکثر بچے انگلی، مٹھی یا انگوٹھا منہ میں ڈالتے ہیں۔ تاہم بہت جلد ختم ہو جاتا ہے۔ ڈیڑھ سال کی عمر کے قریب بچے پھر ایسا کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ماہرین نے -حقوق 2 سال کی عمر کے تقریباً 49 فیصد بچے 1 سال کی عمر کے تقریباً 42 فیصد بچے 3 سال کی عمر کے تقریباً 16 فیصد بچے 5 سال کی عمر کے تقریباً 29 فیصد بچے اور 6 سال کی عمر کے تقریباً 21 فیصد بچے ایسا کرتے ہیں۔ 11 سال کی عمر تک ان کی شرح کم ہوتے ہوئے صرف 5 فیصد رہ جاتی ہے۔ 6 سے 12 سال کی عمر میں صرف 3 فیصد بچے ایسے ہوتے ہیں جو خطرناک حد تک انگوٹھا چوستے ہیں اور ایسا ان کی صحت کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔ دیکھا یہ ہے کہ دن کے وقت ایسا

کہ دودھ ہے جلد رات کے وقت صبح سوئے کے وقت بچے کثرت سے لیا کرتے ہیں۔ بعض بچے انفریجیوٹے کے۔ دودھ نمی اور چھ کو پکڑ لیتے ہیں مثلاً "وانڈ" کے پالوں کو انیل کے کسی دے، انہی تھلوٹ دئیے کو۔

۹ سال کی عمر تک انگوٹھا چوسنا نارمل ہے

دودھ خرابہ ہونے کے نزدیک ۹ سال کی عمر میں عمر ہے جس کے بعد بچوں کے اس مسئلے کے حل کے لیے ویشل انٹی چوبیسے بعد آٹھ ماہرین کے نزدیک ۹ سال کی عمر ایسی عمر ہے۔ تاہم اس مسئلے میں اہم ترین بات یہ ہے کہ بچے کے دانتوں کو نقصان پہنچ رہا ہے یا نہیں۔ اگر نقصان نہیں پہنچ رہا تو تھوڑے سے دانتوں کا انکار آپ سے لگتا ہے کہ پریشلی لی کوئی بات نہیں ہے۔ آپ ۹ سال تک بھی انتظار کریں اور دوسری صورت میں ۹ سال کی عمر میں آپ دانتوں کے لیے خوشی شروع کر دیں جبکہ بہت زیادہ نقصان لی صورت میں ۹ سال کی عمر میں بھی دانتوں کے لیے دیا جانا چاہیے۔ ہمیں تک دانتوں کو نقصان پہنچنے کا تعلق ہے تو انفریجیوٹے دانتوں کو لیزا لگنے یا ان کے ٹیڑھا ہونے کی صورت میں دیکھنا ہے۔

یہاں انگوٹھا چوسنے کے متعلق ایک مہم لگانا ضروری ہے وہ انفریجیوٹے اور عام پڑھے لکھے افراد انگوٹھا چوسنے کی وجہ کے طور پر بیان کرتے ہیں۔ غلط فہمی یہ ہے کہ بچے بند جاتی طور پر پریشان ہوتے ہیں اس لیے انگوٹھا پڑھتے ہیں۔ بہت سے ماہرین نفسیات اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ انفریجیوٹے دانتوں کے لیے بچوں میں بند جاتی پریشلی تقریباً اتنی ہی ہوتی ہے جتنی کہ دوسرے بچوں میں جو انگوٹھا نہیں پڑھتے۔

## وجوہات کئی ہیں

بہاں تک وجہ کا تعلق ہے ماہرین کے مطابق بچے اکثر اس وقت انگوٹھا چوستے ہیں جب وہ انہیں بھوک لگی ہوتی ہے انہیں قہقہہ لگی ہوتی ہے 'اوو خبیث' (Frustration) - مقصد کے حصول میں ناکامی یا پیدا ہونے والی صحت و کیفیت کا انکار ہونے میں یا جب جھگڑے ہوتے ہیں۔ بعض ماہرین اس خیال سے عالمی ہیں کہ چونکہ بچے کو ماں سے دودھ چوسنے (Sucking) سے عمل سے ذریعہ حاصل ہوتا ہے اور دودھ پینا ایک خوشگوار



میں ہے اس سے بچے پڑنے کے عمل سے خوشی (مزے) کو خشک کر لیتے ہیں اور انہیں پوتے سے بھی تشبیہاً اسی مزے کو حاصل کر لیتے ہیں۔ بچہ اور ماہرین کے خیال میں بچے تباہ اور کمرے کے لیے بھی مہارت ہیں۔ ماہرین نفسیات کے ایک اور طبقے انہیں بتاتے ہیں کہ بچے توجہ حاصل کرنے کے لیے ایسا کرتے ہیں یہ تو تک جب بچہ انہیں خاندان میں ڈالتا ہے تو اور کدو ہو جو لوگ اسے منع کرتے ہیں چنانچہ اسے فوراً توجہ ملتی ہے اور توجہ توجہوں کے لیے ایک بہت بڑا انعام ہوتا ہے اور اس کو حاصل کرنے کے لیے تو وہ بہت سے غلط کام کرنے پر بھی تیار ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹرز کا خیال ہے کہ بچے دانوں کی خرابی کی وجہ سے بھی انگوٹھا چوستے ہیں۔

علاج:

پریشان نہ ہوں بچہ عادت چھوڑ دے گا

اس مسئلے میں سب سے پہلے تو والدین یہ چیز ذہن میں رکھیں کہ 4 یا 5 سال تک اگر بچہ ایسا کرے تو یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں اور نہ ہی یہ کوئی ایسا مسئلہ ہے جس سے لڑنے پریشان ہوا جائے۔ اس مرحلے پر مشین طمانی بھی ہے کہ آپ بچے کو انگوٹھا / انگلی پر تھام کر اسے دانے اور چوستے پر بائبل نہ روکیں۔ ڈانٹ کا ایک لفظ تو کیا مانتے ہیں بچی ایک شخص یا شخص سے بدلا ہوا ایک پہلو بھی بچے کے لیے توجہ کا نام کر سکتا ہے چنانچہ اس صورت میں یہ مسئلہ بڑھتا سکتا ہے کم نہیں ہو سکتا۔

اس طریقے کو مزید موثر بنانے کے لئے آپ یہ بھی کر سکتے ہیں کہ اگر بچہ انگوٹھا چوستا ہے تو بچے کو مثبت تقویت دی جائے۔

صرف مسئلے کا ریکارڈ رکھنے سے کئی مسئلے دور ہو جاتے ہیں

ہر مسئلہ بچوں کے لیے جو خود بھی عادت چھوڑنا چاہتے ہوں ایک طریقہ یہ ہے کہ دو ریکارڈ رکھیں کہ دن میں کس کس وقت انہوں نے انگوٹھا چوسا اور کتنی دیر کے لیے چوسا۔ اس ریکارڈ کو ابتدائی طور پر بچہ اپنے پاس رکھے۔ فرق یہ پڑنے کی صورت میں اس کو ایک ایسی جگہ دیو اور یہ لگایا جائے ہمیں گھر کے سب لوگ دیکھیں۔ دیکھا گیا ہے

کہ صرف اس طرح ریکارڈ رکھنے سے ہی بہت بہت عادات ختم ہو جاتی ہے۔

انگوٹھا چوسنے کا ریکارڈ فارم

تاریخ	آغاز	اختتام	کل وقت

ہور چوپو (اور چوسو)

ایک اور طریقہ یہ ہے کہ بچہ پہلے تو کوشش کرے کہ انگوٹھا منہ میں نہ جائے اور جب چلائی جائے تو پھر اس کو دور دور سے یعنی شدت سے اتار پوتے ' اتنا چوتے حتیٰ کہ وہ تھک جائے۔ کھٹے یا بھی منہ سے انگوٹھا نہ نکالے بلکہ مزید اس وقت تک پوستانا چلا جائے کہ اسے اس فعل / کام سے کراہت، نفرت اور بغاوت پیدا ہو جائے۔ تب لیا ہو جائے تو وہ انگوٹھا منہ سے نکل سکے۔ اس طریقے میں احتیاط یہ ہے کہ بچہ جب بھی ہاتھ منہ میں ڈالے وہ ہر دفعہ انگوٹھے کو اتار پوتے کہ کراہت پیدا ہو جائے۔ ایسا بالکل نہ کرے کہ کبھی تو تھوڑی دیر کے لیے یعنی مزے کے لیے کرے۔ اور کبھی زیادہ دیر کے لیے کراہت کی حد تک کرے۔ اس صورت میں مسئلہ کم ہونے کی بجائے بڑھ جائے گا۔

ٹوکنز (Tokens)۔ پانگلوں پر اثر انداز تو بچوں پر کیوں نہیں

ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ خوب صورت و مقدار رکھتے ہوئے چند چھوٹے چھوٹے مستطیل ٹوکنز کاٹ لیں جن کو ٹوکنز کہیں۔ وہ دین دن میں وقتاً فوقتاً بچے کو دیکھ کر دیا اگر وہ انگوٹھا نہیں چوس رہا تو ہر دفعہ ایک ٹوکن دیں۔ بچے کو بتادیں کہ ٹوکنز کی ایک خاص تعداد مثلاً 5 ٹوکنز) دینے پر اسے مثبت تقویت ملے گی۔ کچھ دن مثلاً 10/15 دن) تک ایسا کرنے کے بعد بھی اگر عادت میں کمی نظر نہ آئے تو ایک مزید شرط



## ایک ناک سے دوسرے ناک کو تھم کریں

ایک اور اچھی طریقہ یہ ہے کہ بچہ جس وقت سب سے زیادہ اٹکھٹا چوستا ہے اس وقت کاٹھن کرے۔ بچے کو اس وقت اس کے پستہ بچہ کارٹون یا فلم لگا دیں اور جو کسی بچہ اٹکھٹا ہے۔ اسے منہ میں ڈالے کارٹون یا فلم کو بند کریں اور اس کے اٹکھٹا باہر نکالے۔ دوبارہ کارٹون یا فلم لگا دیں۔ اس مسئلے میں کوشش کریں کہ بچے کو زبان سے یہ بات نہ سمجھائی جائے کہ اگر تم اٹکھٹا منہ میں ڈالو گے تو ہم فی دی بند کر دیں گے۔ پس کے ذریعے اسے ایسا سمجھایا جائے کہ اس طرح اس کی انا کو ٹھیک نہیں پہنچے گی۔ اگر کسی صورت میں آپ محسوس کریں کہ دو یا چار دن گزرنے کے بعد بھی بچے کی سمجھ میں نہیں آ رہا کہ فی دی اٹکھٹا منہ میں پونے یا بند ہو جاتا ہے تو صرف ایک بار پیار سے بچے کو بتا دیں کہ اگر آپ اٹکھٹا منہ میں ڈالیں گے تو فی دی بند کر دیا جائے گا۔ اس کے بعد دوبارہ بھی ایسا نہ کریں اور ہر دفعہ کر کے دکھائیں۔ بچے کو اس چیز کی دھمکی پائل نہ دیں کہ اٹکھٹا منہ میں نہ ڈالنا ورنہ فی دی بند کر دیں گے۔

## صرف سزا کافی نہیں

ایک مشہور طریقہ جو کہ عام لوگوں کے ذہن میں ہے وہ یہ ہے کہ بچے کے اٹکھٹے پر کوئی کڑوا مواد یعنی کوئی تیزوی چیز لگا دی جائے۔ اس طریقے میں ہو سلاحت ہوئے ہیں ان سے کوئی واضح نتیجہ نہیں نکلا کیونکہ کئی بچوں کو خانہ دوا تو کئی کو نہیں ہوا۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوا کہ جب کڑوا مواد لگا کر بند کیا گیا تو بچوں نے پھر سے اٹکھٹا چمنا شروع کر دیا۔ اس طریقے کو موثر بنانے کے لئے ماہرین نے ساتھ میں مثبت تقویت کا استعمال کیا تو بہتر نتائج سامنے آئے۔ چنانچہ آپ نے اگر اس طریقے کو استعمال کرنا ہو تو ساتھ مثبت تقویت کو ضرور استعمال کریں۔

## کچھ مزید طریقے

منہ کی شدید جھلکوں میں لاکھ آؤٹ کے طریقے کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بچے کے اٹکھٹے پر بینڈج (Bandage) لگا دیا بھی ایک اچھا طریقہ ہو سکتا ہے۔ بشرطیکہ

اس نے راتہ شبِ تقویت کو استعمال کیا جائے یعنی کہ اگر بچہ سارا دن بیٹنج لگائے گا یا سوتے سے چمکے اور رات سوتے ہوئے بیٹنج لگائے رکھے گا تو اس کو شبِ تقویت ملے گی۔

### چیکنگ ممکن ہے

اگر بھی آپ نے یہ چیک کرنا ہو کہ بچہ انگوٹھا چمتا ہے یا نہیں تو بچے کے انگوٹھے پر ٹمس دیکھ لگایا جاسکتا ہے۔ ہر کسی بچہ انگوٹھا منہ میں ڈالے گا تو کئی وجہ سے یہ اپنا رنگ تبدیل کر لے گا اس طرح پتہ چل جائے گا کہ بچے نے انگوٹھا منہ میں ڈالا تھا۔

## رات کو سوتے میں بستر گیل کرنا (بستر پر پیشاب کرنا)

ناشری والدہ اپنے بچے کی اس حادثہ کی وجہ سے بڑی پریشان تھیں کہ وہ رات سوتے میں بستر پر پیشاب کر دیتا تھا۔ سات سال کی عمر میں وہ آخر رات کو بستر گیل کر دیتا تھا۔ والدہ سوتے سے پہلے ہر قسم کے حاجات اپنی بوجھ 'اورجہ' شربت و غیرہ سے پرائیز اور سوتے میں ایک دفعہ آخر پیشاب بھی کراتی۔ ہر قسم کا علقہ مثلاً پیار، ڈانٹ، ڈپٹ، مار وغیرہ نکال دیا کرتا تھا۔ میں نے والدہ کو تمام احتیاطیں اور تدابیر شتم کرنے اور ایک ہفتے کا ریکارڈ رکھنے کو کہا کہ وہ نوٹ کرے کہ بچہ ایک ہفتے میں کتنی راتوں کو بستر گیل کرتا ہے۔ ہفتے بعد ریکارڈ سے پتہ چلا کہ بچہ نے ہفتے میں ۱۰ دن بستر گیل کیا ہے۔ میں نے والدہ کو طریقہ بتایا اور ایک ہفتے کے بعد اسے کو کہا۔ ہفتے بعد والدہ مئی تو اس نے کہا کہ میں نے پچیس دن ہی سے طریقہ علانیہ پر عمل شروع کیا اور نتیجہ یہ ہے کہ بچہ نے ہفتے میں ۸ دن بستر گیل نہیں کیا بلکہ ایک دن ایسا ہوا۔ اب میں نے والدہ کو ۱ ہفتوں بعد رپورٹ کرنے کو کہا۔ اگلے ۳ ہفتوں میں یعنی ۱۲ دنوں میں بچہ نے صرف ۲ دن بستر گیل کیا۔ پھر ۱۰ دن بعد بچہ میں بہتری ہوئی اور والدہ خوش تھی کہ بچہ نے ۱۰ دن اب بچے کو مامور سے پرہیز کرانا چاہ رہا تھا اور یہی رات کو اٹھا کر پیشاب کرنا پڑتا ہے۔ مزید یہ کہ اسے اندر بستر کو اچھونے کی تکلیف سے بھی نجات مل گئی۔ اس سے سمجھ گیا کہ ہم اس طریقہ علانیہ پر نظر دوڑائیں جو اکثر بچوں پر بہت جلد ہی اثر کرتا ہے۔ بستر گیل کرنے کے متعلق چند اہم باتیں ذیل بحث لائیں۔

## جلد بازی اچھی نہیں

الٹر والدین یہ خیال کرتے ہیں کہ تقریباً "3 سال کی عمر کے بچے کو رات کو سوتے میں بستر کیا نہیں کرنا چاہیے اور اپنی حالات کے متعلق بتانا چاہیے حالانکہ ماہرین اس سے اتفاق نہیں کرتے۔ ان کے مطابق 5 سال کی عمر ایسی عمر ہے جب بچے سے ایسی توقع کرنا مناسب ہے۔ دیکھا یہ گیا ہے کہ 3 سال کی عمر کے تقریباً 40 فیصد بچے جبکہ 9 سال کی عمر کے تقریباً 20 فیصد بچے بستر کیا کرتے ہیں۔ اس صورتحال میں ہم یہ ہے کہ والدین اپنی توقعات کو حقیقت پسندانہ بنائیں اور مناسب عمر میں بچے سے کنٹرول کا تقاضا کریں۔ پانچ ساڑھے پانچ سال کی عمر کے بعد علاج کے لئے تدابیر کرنے کے متعلق بات کریں۔

## وجہ کے پیچھے نہ پڑیں

جہاں تک بستر کیا کرنے کی وجہ کا تعلق ہے تو کوئی حتمی یا مخصوص وجہ کا آج تک پتہ نہیں چل سکا۔ اکثر اوقات کوئی نہ کوئی نفسیاتی مسئلہ وجہ بن جاتا ہے جس کی وجہ سے بچے بڑی عمر کے ہونے کے باوجود بستر کیا کر رہے ہوتے ہیں۔ ہذباتی مسائل کا شمار بچوں کے متعلق کیا جاتا ہے کہ ان سے بستر کیا کرنے سے امکانات دوسرے بچوں کی نسبت زیادہ ہوتے ہیں۔

## طریقہ علاج

سب سے پہلے تو آپ اس چیز کا ریکارڈ رکھیں کہ بچہ ایک ہفتے یا 10 دنوں میں کتنی رات بستر کیا کرتا ہے یہ ریکارڈ Base line کا کام دے گا یعنی اس ریکارڈ سے موازنہ کر کے ہم بعد میں بچے کے مسئلے میں بہتری کا اندازہ لگا سکیں گے۔

## بچے سے برابر کی سطح پر بات کریں اسے بڑا بنائیں

دوسرے مرحلے پر بچے سے کہیں کہ ہمیں ایک ماہر معالج (Specialist) سے پتہ چلا ہے کہ اگر آپ 2 مہینے کریں تو مسئلہ ٹھیک ہو جائے گا۔ پہلی یہ ہے کہ چاہئے کہ جب بھی آپ کو پیشاب آئے آپ اسے فوراً خارج کرنے کی بجائے تھوڑی دیر



پانچ سال کی عمر تک چہ بستر پر پیشاب  
کرے تو اسے کچھ نہ کہیں



کے رحمیں اور پھر خارج کریں۔ ابتدا میں 10/5 منٹ تک روکیں اور آہستہ آہستہ اس وقت کو بڑھاتے ہوئے آدھے گھنٹے یعنی 15 منٹ تک لے جائیں۔ دوسرے نمبر پر جب بھی آپ پیشاب کریں تو پیشاب کرنے کے دوران اسے روک روک کر خارج کریں۔ ان دونوں مشقوں سے متعلقہ اعضاء کے پٹھے (Muscles) مضبوط رہ جائیں گے اور رات کو پیشاب بستر پر نہیں ٹپکے گا۔ یہ باتیں سچے کو بتا کر والدہ ساتھ ہی بچے سے کہے کہ بیٹا میں پیشاب والے گندے کپڑے دھو دھو کر تنگ آجکی ہوں۔ یہ اچھی بات نہیں ہے کہ پیشاب کوئی کرے اور صاف مجھے کرنا پڑے۔ مجھے بالکل اچھا نہیں لگتا۔ بہت شرم محسوس ہوتی ہے۔ اب ایک تو آپ کو علاج کا پتہ ہے اور ویسے بھی آپ کافی بڑے ہیں چنانچہ آج کے بعد آپ خود اپنے گندے کپڑے دھو لیا کرنا۔ میں آپ کو 2 چادریں اسے اپنی ہوں۔ اگر ایک گندی ہو جائے تو آپ دوسری بستر پر ڈال لینا اور پہلی دھو لینا۔ پتے والے کپڑے تو آپ کے پاس کافی ہیں وہ آپ جب دل چاہے دھو لیا کرنا۔ آج کے بعد پیشاب کرنا نہ کرنا کپڑے دھونا ان کو بدلنا پھینا سب آپ کا اپنا ذاتی مسئلہ ہے۔ آج کے بعد میرا اس مسئلے سے کوئی تعلق نہیں۔ میں آپ سے اس بار۔ پوچھوں گی بھی نہیں۔ چونکہ علاج کا آپ کو پتہ ہے اس لئے ٹھیک ہونے میں جتنا بھی عرصہ لگے اس وقت تک آپ نے خود ہی اپنے کپڑے دھونے ہیں۔ ایسا کہنے کے بعد آپ آرام سے اپنے کپڑوں میں لگ جائیں۔ اگر پچھ کپڑے دھونے کے متعلق کسی بھی قسم کی بحث کرتا ہے تو آپ اس سے پوچھیں کہ کیا آپ کو کسی کے پیشاب والے کپڑے دھونا اچھا لگے گا؟ اگر وہ کہے کہ نہیں تو پھر اسے کہیں کہ جس طرح آپ کو اچھا نہیں لگتا اسی طرح مجھے بھی اچھا نہیں لگتا۔ اگر وہ کہے کہ اس میں کوئی حرج نہیں تو آپ کہیں کہ اگر اس میں حرج والی کوئی بات ہی نہیں تو پھر آپ خود کیوں نہیں دھوتے؟ آج سے آپ خود دھو کر لیں گے۔ اتنا کہنے کے بعد وہی سے اٹھ جائیں اور مزید کسی بحث میں حصہ نہ لیں۔ اس طریقہ علاج میں وزن میں کمی کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے ورنہ طریقہ غیر موثر بھی ہو سکتا ہے۔

## ۱۔ اصولی موقف سے تائیں

کسی بھی صورت میں شہوانی موقف سے تائیں یعنی بچے کے وہ کپڑے بالکل نہ اٹھائیں۔ اگر رات کو ان کے تکیے کئے ہوں۔

## 2۔ جس کا کام اسی کو کرنے دیں

بچے کو اپنے نہ تو بچے سے بستر کیا کرنے کے متعلق چ چھیں اور نہ ہی اس کا بستر چیک کریں۔ بالکل انہوش اور سب تو جی کا اظہار کریں۔ جب بچہ سکول چلا جائے تو پھر بستر چیک کریں اگر بستر کیا ہے تو چادریں دیں لیکن میلی چادر اور کیلے کپڑے (جو بچے نے اتارے ہوں) ان کو ایک شاؤننگ میں رکھ کر بچے کے بستر کے سرہانے رکھ دیں۔ کسی بھی صورت خود دھونے کی کوشش نہ کریں۔ ایک دن اگر آپ پھر بچے کا بستر کیا پاتی ہیں اور بچے نے ابھی بچھے کپڑے ہیں دھوئے تو میں چادر نہ اٹھائیں اور بچے کے کپڑے ای ٹیپ بیک میں رکھ دیں۔ آج بچے کو تیسری چادر بالکل بھی نہیں دینی خواہ وہ کتنی ہی ضد کرتی ہو۔ لیڈ نہ کرے اور آپ کو کتنا ہی ترس کیوں نہ آئے۔ یاد رکھیں آپ کا اصول پر قائم رہنا اور جذبات کو عقل پر حاوی نہ ہونے دینا ہی مسئلے کو حل کرے گا ورنہ مسئلہ پہلے سے زیادہ شدید ہو سکتا ہے۔

## 3۔ لاشعور کے پیدا کردہ مسائل پر جذباتی نہ ہوں

بستر پر پیشاب کرنے کی وجہ سے بچے کو نہ تو قدرت کی نظر سے دیکھیں نہ ہی اسے ڈانٹیں اور نہ ہی کسی بھی قسم کی سزا دیں کیونکہ ایسا وہ جان بوجھ کر تو نہیں کر رہا۔

## 4۔ بیمار ہر حالت میں انسانی ضرورت ہے

بچے کو سننے والے بیمار میں کسی قسم کی کمی نہ آئے دیں۔ اگر آپ پہلے بچے کو اس وجہ سے کم بیمار کرتے تھے کہ بچہ بستر پر پیشاب کرتا ہے یا اس کو ڈانٹتے تھے تو ایسا کرنا بند کر دیں اور بچے کو اس کے جسم کا بیمار بیمار اور محبت دیں۔ واضح رہے کہ کسی بھی قسم کا خصوصی سلوک (محبت کم محبت یا بہت زیادہ محبت) مسئلے کو بدھ تو سکتا ہے کم

## 5۔ بے عزتی بچے کے لئے ناپسندیدہ عمل ہے

کسی کے ساتھ کسی بھی صورت میں بچے کے بستر گیارہ آنے کی عادت کا ذکر نہ کریں اور نہ ہی بچے کو اس حوالے سے شرمندہ کریں۔ مذاق تو بالکل بھی نہ اڑائیں۔ اب جبکہ آپ نے بچے سے کہہ دیا ہے کہ یہ اس کا ذاتی معتمد ہے تو اسکے ذاتی معتمد میں کسی بھی قسم کی دخل اندازی نہ کریں۔

## 6۔ انعام بنائے کام

جس دن بچہ بستر گیا نہیں کرتا اس دن اسے مثبت تقویت دیں اور اسے بتائیں کہ چونکہ میں آپ نے بستر گیارہ نہیں لیا اس لئے یہ آپ کو مل رہی ہے (مثبت تقویت کے متعلق باب نمبر 1)۔

## 7۔ پرہیز کیوں؟

مانعات نے ملتے ہیں بچے سے رات سونے سے پہلے کسی قسم کا خصوصی سلوک نہ کریں یعنی کسی قسم کا پرہیز نہ کریں علاوہ بچے مانعات بند کرنے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں مگر اس طریقے میں ایسا کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ بچے مانعات کا بتنا بھی اشتہال کرنا چاہئے اسے کہئے دیں۔ یہاں میں اس امر کی وضاحت کرنا ضروری سمجھتا ہوں کہ بعض والدین بچوں کو سونے سے پہلے دودھ دیتے ہیں تو یہ بالکل مناسب نہیں۔ دودھ ایک طاقتور قوت بخش غذا ہے اور معدے کو اسے ہضم کرنے میں خاصی محنت اور وقت لگتا ہے۔ نیند کے دوران جسم کے دوسرے نظام سست ہو جاتے ہیں یعنی آرام کرتے ہیں وہیں معدہ بھی آرام کرتا ہے اور غذا کو دیر سے اور مشکل سے ہضم کرتا ہے جس سے کئی جسمانی و نفسیاتی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ بچوں کو دودھ پیش کرنے کا بہترین وقت سہ پہر یا شام کا وقت ہے جب بچے کھیلنے جا رہے ہوں یا کھیل کر آ رہے ہوں۔

واضح ہو کہ اس طریقہ علاج کی بنیاد اس نظریے پر ہے کہ بچہ بستر پر پیشاب

اشعوری طور پر توجہ حاصل کرنے کے لئے کرتا ہے۔ صحیح اٹھنے پر والدین کا ناراض ہونا سن بھائیوں کا پریشان ہونا یا گھصے میں تانا یہ سب باتیں بچے کو توجہ کا مرکز بنادیتی ہیں۔ اگر آپ کو کسی انسانی وجہ کا پتہ ہو تو آپ اسے بھی ضرور دور کریں۔ یاد رہے کہ مندرجہ بالا طریقہ انٹرمیڈیٹوں میں کامیابی سے کالم کرنے کا اور بچے میں بہتری انشاء اللہ ضرور ہوگی۔

### مسئلہ بڑھے یا کم ہو، یہ کامیابی کی طرف پہلا قدم ہے

اس سلسلے میں یہ چیز ذہن میں رکھیں کہ بعض بچوں پر جب یہ طریقہ استعمال کیا جاتا ہے تو ابتدا میں مسئلہ بڑھتا ہے، ایسی صورت حال میں بالکل پریشان نہ ہوں۔ مسئلے کا بڑھنا بھی اس بات کا ثبوت ہے کہ طریقہ علاج نے اثر شروع کر دیا ہے اور بچہ لاشعوری طور پر اس کے خلاف مزاحمت کر رہا ہے۔ اگر آپ سوئٹ طریقے سے علاج کو جاری رکھیں گے تو چند ہی دنوں بعد آہستہ آہستہ مسئلہ کم ہونا شروع ہو جائے گا۔

## ناخن چبانا (Nail Biting)

ناخن چبانا ایک ایسی عادت ہے جو نہ صرف بچوں بلکہ بڑوں میں بھی کافی حد تک دیکھی جاسکتی ہے۔ 4 سال کی عمر سے کم کے بچوں کو 40 سال سے بڑی عمر کے افراد میں یہ عادت نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے جبکہ ان دونوں عمروں کے درمیان کے لوگوں کو ناخن چبائے دیکھا جاسکتا ہے۔ تقریباً 4 سال کی عمر کے بعد ناخن چبانے کی عادت شروع ہوتی ہے اور 6 سال کی عمر کے تقریباً 10 فی صد بچوں میں یہ عادت دیکھی جاسکتی ہے۔ 10 سال کی عمر تک یہ بہت رائج عادت ہے اور تقریباً 20 سے 25 فیصد بچوں میں دیکھی جاسکتی ہے۔ 14/13 سال مینی نو جوانی کے آغاز پر تقریباً 25 سے 30 فیصد بچے اس کا شکار ہوتے ہیں۔ اس عمر کے بعد اور خصوصاً 18 سال کی عمر کے بعد اس کی شرح کم ہونے لگتی ہے اور لوگ اس عادت سے بھٹکارا پانا شروع کر دیتے ہیں۔ واضح رہے کہ لڑکوں میں لڑکیوں کی نسبت ناخن چبانے کی عادت نسبتاً کم ہوتی ہے اور تناسب 2-3 کا ہے۔

وقتاً فوقتاً ناخن مارنے سے اس عادت کا پتہ چلایا جاسکتا ہے

ناخن چبانے کی عادت کا پتہ یوں تو کسی کو ناخن چیلتے دیکھ کر ہو جاتا ہے تاہم اگر کسی بچے پر شک ہو اور وہ تسلیم نہ کرتا ہو تو چیلنے سے اس کے سارے ناخنوں کی لمبائی ماپ کر اسے نوٹ کر لیں۔ تقریباً 5 دن بعد پھر 10 دن بعد لمبائی نوٹ کریں۔ ایک دو دفعہ ایسا کرنے سے آپ کو یقیناً پتہ چل جائے گا کہ ناخن چبانے جارہے ہیں یا

نہیں۔

ناخن چبانے کا ایک نشوونما (قدرتی) مسئلہ ہے؟

جہاں تک ناخن چبانے کی وجوہات کا تعلق ہے مختلف ماہرین مختلف وجوہات بیان کرتے ہیں تاہم ایک چیز جو مشترک ہے وہ یہ ہے کہ کچھ پریشانی اور تشویش میں بچے ناخن زیادہ چباتے ہیں۔ بہت سے ماہرین اس کو ایک نفسیاتی مسئلہ نہیں سمجھتے بلکہ کہتے ہیں کہ یہ ایک نشوونما کا مسئلہ ہے یعنی یہ کوئی خاص مسئلہ نہیں بلکہ نشوونما کا ایک حصہ ہی ہے جو کہ ایک خاص عمر میں پیدا ہوتا ہے اور آہستہ آہستہ خود بخود عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ختم ہو جاتا ہے۔ لہذا وہ اس لئے کہتے ہیں کہ بچوں کی بہت بڑی تعداد ایسا کرتی ہے۔ تاہم اس سلسلے میں ایک بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ اگر ناخن چبانے کی عادت شدید ہے اور اس کی وجہ سے ہاتھوں کی تباہی یا جسمانی صحت کے دوسرے مسائل پیدا ہو رہے ہیں تو پھر اس کو سنجیدگی سے لیتا چاہیے۔ یہاں اس بات کا ذکر کرنا مناسب ہو گا کہ جن بچوں کے والدین اس عادت میں جکڑے ہوئے ہوں ان کے بچوں کے اس کا شکار ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

توجہ دوسری طرف لگانا ایک بے ضرر مگر زبردست طریقہ علاج ہے

ناخن چبانے کے علاج کے مختلف طریقوں میں سے چند اہم درج ذیل ہیں۔  
پھوسٹے نیچے جب ناخن چبانے تو ان کی توجہ کسی دوسری طرف لگانا ایک بہت اچھا طریقہ ہے۔ ناخن چباتے ہوئے بچے کو تھیل یا کسی دلچسپ کام میں مشغول کر دینے سے اس کی توجہ ناخن چبانے سے ہٹ جائے گی۔ بار بار اس طرح کرنے سے آہستہ آہستہ بچے کی عادت کم ہو جائے گی۔

معاصرہ بھی کیا جاسکتا ہے

بچوں کے ساتھ اس بات پر معاہدہ بھی کیا جاسکتا ہے کہ اگر وہ سارا دن ناخن نہ چباؤں تو انہیں ان کی پسندیدہ چیز انعام کی طور پر (مثبت تقویت) دی جائے گی۔ ابتدا میں مددگار پھر بچنے کا اور پھر مزید لمبے عرصے کا اور ایسا رکھ لیں۔

کسی کلام کو حد سے زیادہ کرنے سے اس کے لئے  
نا پسندیدگی بھی پیدا ہو سکتی ہے

بڑے بچوں کے لئے جو خود بھی اس عادت کو چھوڑنا چاہتے ہوں ایک اچھا طریقہ  
یہ ہے کہ انہیں کہا جائے کہ پہلے تو یہ کوشش کریں کہ ناخن کو منہ میں ہی نہ لے کر  
جائیں لیکن پھر اگر وہ مجبور ہو کر ناخن منہ میں ڈال ہی لیتے ہیں تو اسے مسلسل چہانا  
شروع کر دیں۔ بغیر منہ سے نکالے اسے مسلسل اتا چھائیں، اتا چھائیں کہ انہیں اس  
فعل یعنی ناخن چہانے سے کراہت (نفرت) پیدا ہو جائے۔ یعنی جب آپ تنگ آجائیں  
تو پھر ناخن کو منہ سے نکالیں۔ ہر دفعہ ناخن منہ میں لے جانے پر ایسا ہی کریں۔ کچھ ہی  
دنوں میں آپ کو اس کلام سے نفرت ہو جائیگی۔

آہستہ آہستہ آگے بڑھنا اچھی حکمت عملی ہے

ایک اور اچھا طریقہ یہ ہے کہ ناخن چہانے والے بچے کو پہلے صرف ایک ناخن  
بڑھانے کا ٹارگٹ دیا جائے، اس کے بڑھنے کا ریکارڈ رکھا جائے اور ناخن بڑھنے پر بچے  
کو مثبت تقویت دی جائے۔ جب ایک ناخن بڑھ جائے تو پھر ایک اور کو بڑھایا جائے۔  
اس طرح سے آہستہ آہستہ سارے ناخن بڑھائے جائیں اور اس عادت سے ہٹکارا  
حاصل کر لیا جائے۔

صرف ریکارڈ رکھنا بھی ایک طریقہ علاج ہے

مطالعات سے ثابت ہوا ہے کہ سب سے کامیاب طریقہ یہ ہے کہ بچہ خود علاج  
کی کوشش کرے۔ وہ خود کو ناخن چہانے سے روکنے کی کوشش کرے اور ریکارڈ رکھے  
کہ اس نے آج کتنی دفعہ کتنی دیر کے لئے ناخن چہائے۔ 4/3 دن بعد ناخنوں کی  
پیمائش کر کے اس کا بھی ریکارڈ رکھے۔ ان تمام چیزوں کا ریکارڈ وہ ایک بڑے چارٹ پر  
رکھے اور اس چارٹ کو ایسی جگہ آویزاں کرے جہاں سے وہ گھر کے دوسرے افراد اور  
کم از کم خود اسے نظر آتا رہے۔ خود کی کوشش اور ریکارڈ رکھنا اس مسئلے کو کم / ختم کر  
دے گا۔ (چارٹ کے لئے دیکھیں باب نمبر 6 انگوٹھا چونا)

## زبردستی کے طریقے یہاں موثر نہیں

طریقہ ہائے علاج کے سلسلے میں یہ ثابت ہوا ہے کہ جسمانی طور پر زبردستی کسی کو ناخن چبانے سے روکنا یا کڑوے مواد کے لگانے سے اس عادت کو چھوڑنے کی کوششیں کامیاب نہیں ہوتیں۔ سزا والے طریقے بھی اس حوالے سے موثر نہیں ہونے کے فرق واقعی ہوتا ہے۔

## کھردرے ناخن کھلی دعوت ہیں

علاج کسی بھی طریقے سے ہو ایک چیز کا خاص خیال رکھیں کہ جب کوئی اس عادت کو چھوڑنے کی کوشش کر رہا ہو تو وہ ناخنوں کو ملائم کرنے والا ٹیل فائل (Nail File) ہر وقت اپنے پاس ضرور رکھے کیونکہ کھردرے اور نوکدار ناخن اس عادت والے کو ناخن چبانے کی کھلی دعوت دیتے ہیں۔



کتاب خانہ طبیب | Facebook